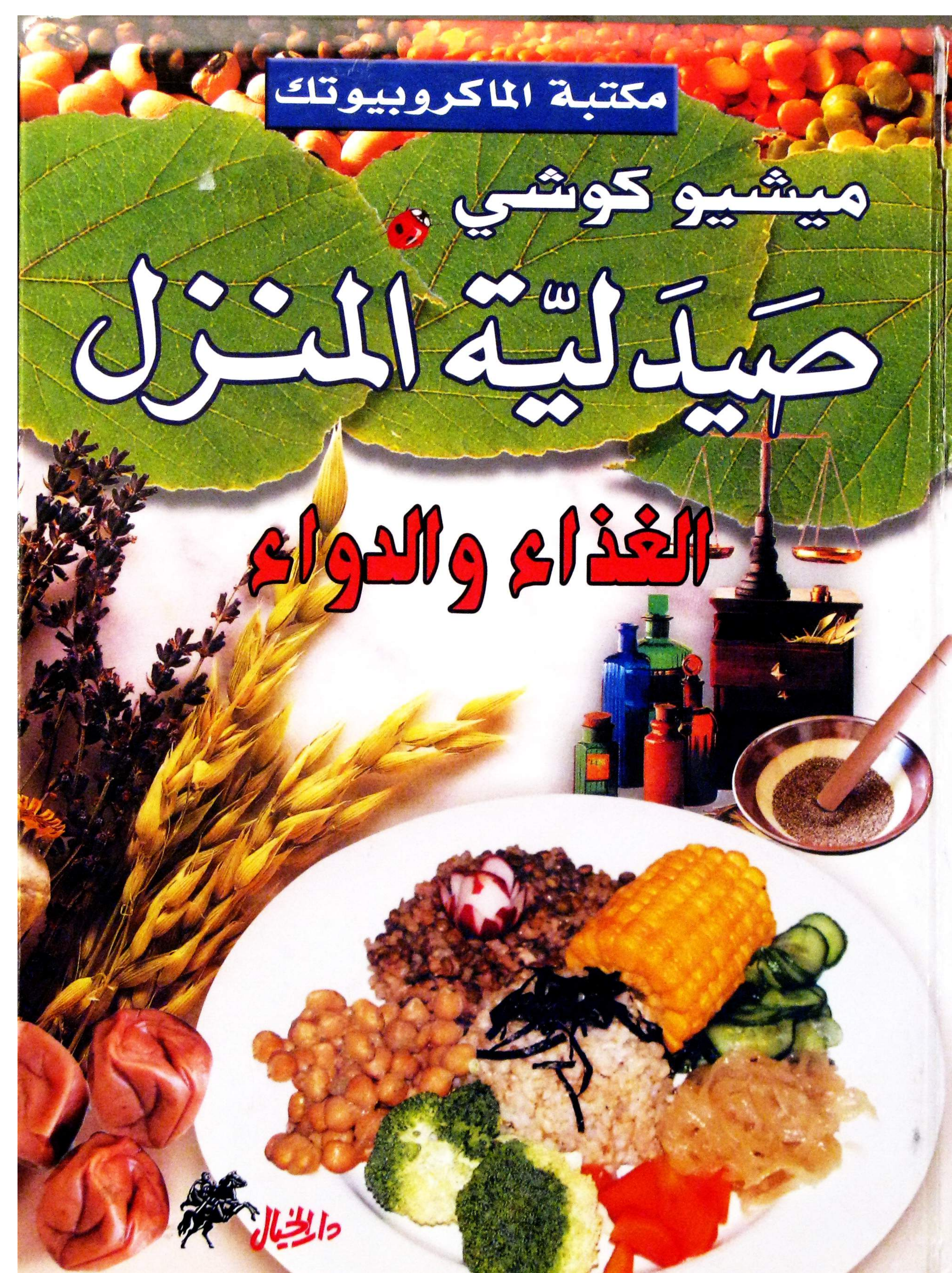

مكتبة الماكروبيوتك
ميشيو كوشي
صَيدَليّة المنزل
الغذاء والدواء
دار الخيال









# صَيدَليّة المنزل




صيدلية المنزل
الغذاء والدواء
ميشيو كوشي
دار الخيال

**MACROBIOTIC HOME REMEDIES**

by Mishio Kushi
edited by Marc Van Cauwenberghe




# الغذاء والدواء

تأليف: **ميشيو كوشي**

**مارك فان كوفنبرغ**

ترجمة: **د. يوسف البدر**

مراجعة وتصحيح: **د. عصام المياس**






**للطباعة والنشر والتوزيع**
بناية يعقوبيان بلوك ب طابق ٣ـ شارع الكويت
المنارة ـ بيروت ـ ٢٠٣٦ ٦٢٠٨
لبنان ـ تلفاكس: ٠٠٩٦١١ـ٧٤٠١١٠
E-mail: alkhayal@inco.com.lb

الاخراج والتنفيذ دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع
الطبعة الأولى ٢٠٠٢
طباعة: مطبعة شمص اخوان
الغلاف: جلنار خباز
التصوير: مازن مرّوش

# المحتويات





## القسم الأول: طعام الماكروبيوتك غذاؤكم دواؤكم

### 1 الغذاء كطاقة



### 2 تطبيقات الطاقات الغذائية



### 3 العناصر الغذائية الرئيسة المستخدمة في العلاجات المنزلية

#### الحبوب







## البقول ومنتجاتها



## البذور والمكسرات



## خضر البحر



## الخضر



## الفواكه





## الأغذية البحرية

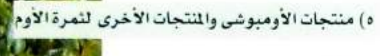












## 5 مشروبات الماكروبيوتك كوسيلة للعلاج المنزلي

### مشروبات الماكروبيوتك الرئيسة





### ١) المشروبات المعدة من الملح



### ٢) المشروبات المعدة من الحبوب



### ٣) المشروبات المعدة من الخضر





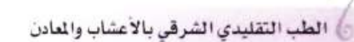


### ٤) المشروبات المعدة من البذور



### ٥) المشروبات المعدة من البقول





## الطب التقليدي الشرقي بالأعشاب والمعادن







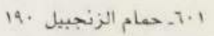
# القسم الثاني: العلاجات الماكروبيوتية الخارجية

## الكمادات واللزقات



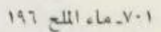


## الحمامات





## المحاليل المستخدمة كغسول وحقنة شرجية ونضح وغرغرة





## الغسول والنقط والمساحيق









## القسم الثالث: العلاجات الماكروبيوتية في الاسعافات الأولية

# مقدمة

**يعود** فضل انتشار الماكروبيوتك في كل أنحاء العالم بشكله الحالي إلى الجهد الكبير لجورج أوشاوا (١٨٩٧ـ ١٩٦٦) الذي كرس معظم وقته محاولاً اكتشاف طريقة تفكير من سبقه من أطباء الشرق، وطوال أيام عمله الجاد لم ينس فضل من سبقه بل كان باستمرار مقراً بالفضل لنمطٍ من التفكير الموغل عميقاً في القِدم والممتد على آلاف السنين، والذي كان، ذات مرة، القاعدة الأساسية لكل أشكال الطب في الشرق الأقصى، بل وفي أرجاء العالم كافةً.

لقد كان مقراً بالجميل لإنه، بعد أن أصبح ملماً بهذا النمط من التفكير، وهو في الثامنة عشرة من عمره، استطاع أن يشفي نفسه، في خلال عدة شهور، من عدد من الأمراض منها الإصابة بالمراحل النهائية من السل.

لقد بدأ بتسمية هذا النمط من التفكير، وهذه الرؤية الشمولية بـ «المبدأ الموحد» وعلى تطبيقه في الحياة اليومية اسم «الماكروبيوتك»..

في البدء درس بصورة خاصة طرائق العلاج بواسطة الماكروبيوتك وفق الأعراض. تأثر جداً بفاعلية لزقات القلقاس في علاج الالتهابات. ثم تأكد من مفعول لزقة الزنجبيل، مشروب الدايكون وجذور اللوتس في استعمالهم اليومي. استعمل أيضاً طريقة الوخز بالأبر.

بعد هذه الفترة اشتد اهتمامه بالبحث والتجارب. وبشكل خاص تأثير الأطعمة على الصحة والأمراض. وقد كتب عدة أعمال عن اكتشافاته التي أصابها الكثير من الشهرة والنجاح.

خلال ذلك الوقت، إكتشف تدريجياً مدى التأثير الأساسي لعاداتنا الغذائية اليومية على سلوكنا وتطور قدرتنا على الفهم واتخاذ القرار، وأن المشاكل الانسانية ناجمة عن اضطراب في تطور هذه القدرة. وبدا له ان الأمر لا يتناول جماعة بشرية محددة من الشعب وحسب، بل وأيضاً القادة السياسيين والتربويين.

كرس بقية حياته في نشر النظرة الماكروبيوتية في الأمل بولادة بيولوجية (حياتية) وفزيولوجية كاملة للإنسانية، حيث كان يرى الصحة الجسدية والذهنية تتهاوى تدريجاً.

لقد ذهب بعيداً في اعتقاده بان الأمل الوحيد للإنسانية بإعادة السلام العالمي يكمن في القدرة السليمة على الحكم، وذلك عبر استقرار بيولوجي.

لذلك، عرف أوشاوا في المراحل الأخيرة من حياته، عن تقنيات الشفاء الأعراضية. فإذا قمنا بحل المشاكل بالرجوع إلى الأعراض نكون قد وضعنا في المقام الثاني تحقيق معالجة شاملة وعميقة.

تمثل التحضيرات والتقنيات المذكورة بهذا الكتاب أمثلة بالمعالجات المنزلية من طريق

الماكروبيوتك كما اكتشفها أوشاوا في بداية القرن المنصرم ونحن ندعوها ماكروبيوتيك لعدة أسباب:

١ـ لانها فعالة.

٢ـ لإن أسعارها جيدة نسبياً. لا الدولة ولا الفرد يقعان تحت وطأة كلفتها.

٣ـ ليس لها مضاعفات جانبية غير مرغوب فيها. على الأقل إذا لم تحّضر أو تطبق بصورة غير صحيحة.

٤ـ ان تحضيرها واستعمالها لا يلوثان البيئة المحيطة بنا.

٥ـ تطبيقها سهل، لا يتطلب فريقاً طبياً أو صيدلياً مهماً.

٦ـ تعيد الطب إلى قلب العائلة.

٧ـ ترتكز على نظرية «الين» و«اليانغ»؛ وهي مبادئ سنحاول لاحقاً ذكرها بالتفصيل. أضف إلى ذلك أسباباً أخرى منها:

١ـ العديد من هذه الطرائق لا تصبح فعالة إلا بتغيير نظام الأكل: فكمادات الزنجبيل مثلاً فعالة إلى درجة أنها تساعد أياً كان ولو مرحلياً.

٢ـ إن تطبيق هذه الطرائق يقوي الثقة عند طلاب وطالبات الماكروبيوتك في أساليب المعالجة وتظهر لهم ان الطب المعقد والتقني هو في معظم الحالات من دون فائدة.

٣ـ إذا كنتم تتناولوا طعام الماكروبيوتك لا تحتاجوا عادة لهذه العلاجات. إن الطعام اليومي يؤمن إلغاءً طبيعياً وتدريجياً للسموم والرواسب. غير اننا لا نستطيع أن نأكل جيداً باستمرار؛ وعوضاً عن إنتظار الجسد ليقوم بعملية التنظيف البطيئة نسرّع هذه العملية بواسطة هذه العلاجات.

٤ـ إنه مفيد على نحو خاص أن تطبق هذه الطرائق عندما نبدأ باتباع نظام التغذية الماكروبيوتي لإن عملية التخلص من السموم تكون أكثر فعالية في هذه الفترة.

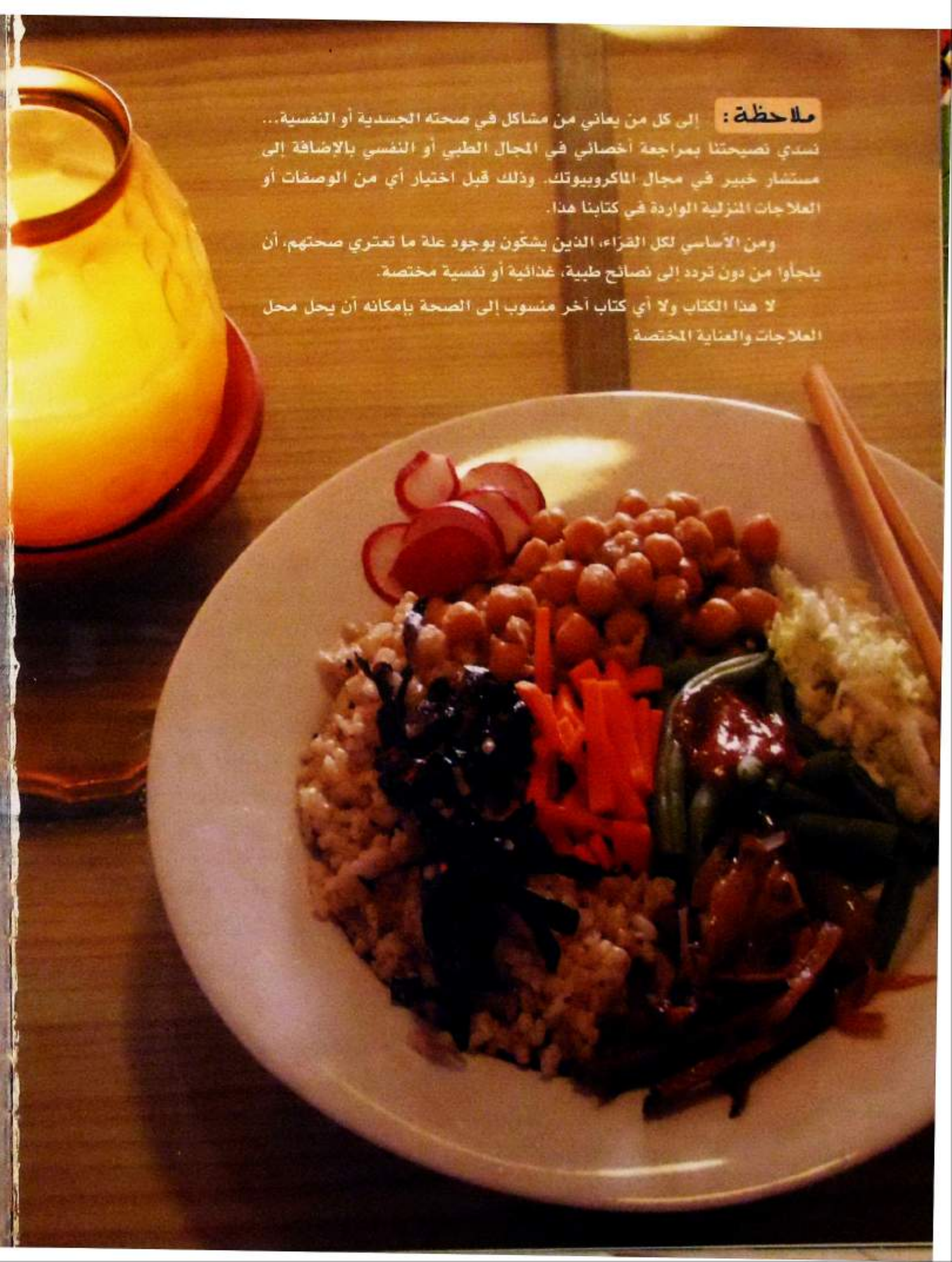
٥ـ أحياناً نكون بحاجة إلى العلاجات حتى لو كنا نتبع طريقة غذاء الماكروبيوتك فقد نصادف مشاكل مثل عملية إزالة الحصى أو اسهال بعد تناول أطعمة ضارة أو حالات حمّى قوية.

إن العلاجات الطبيعية (كمادات أو لزقات) ضرورية لتحمّل هذه العمليات من جهة، ومراقبتها جيداً من جهة أخرى.

وكما ذكرنا سلفاً، فان هناك طرائق عديدة ضرورية لمعالجة الصحة لا يحويها هذا الكتاب.

مثلاً نحن لا نذكر التدليك «شياتسو» كما لا نذكر بالتفصيل صفات أغذية الماكروبيوتك.

نأمل ان يساعد درس وإستعمال الوسائل الواردة في هذا الكتاب على تطوير الصحة والحرية والسلام والسعادة.



**ملاحظة:** إلى كل من يعاني من مشاكل في صحته الجسدية أو النفسية... نسدي نصيحتنا بمراجعة أخصائي في المجال الطبي أو النفسي بالإضافة إلى مستشار خبير في مجال الماكروبيوتك. وذلك قبل اختيار أي من الوصفات أو العلاجات المنزلية الواردة في كتابنا هذا.

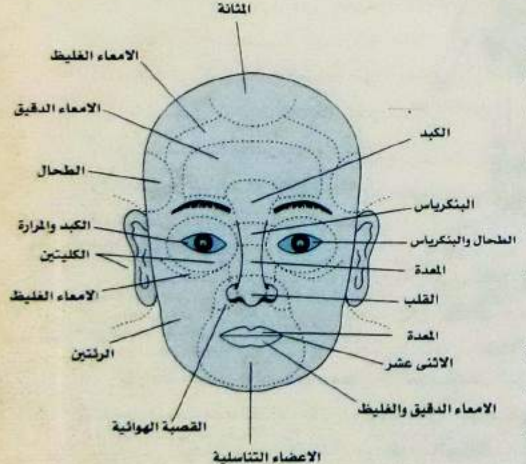
ومن الأساسي لكل القرّاء، الذين يشكون بوجود علة ما تعتري صحتهم، أن يلجأوا من دون تردد إلى نصائح طبية، غذائية أو نفسية مختصة.

لا هذا الكتاب ولا أي كتاب آخر منسوب إلى الصحة بإمكانه أن يحل محل العلاجات والعناية المختصة.

# تمهيد

## الطب الطبيعي هو طب الطاقة والذبذبات

خلال السنوات الثلاثين المنصرمة، التي أمضيتها في المراقبة والتشخيص وإعطاء النصح والاستشارات، قابلت مئات الألوف من الأشخاص. ولجأت إلى مختلف الفنون التقليدية من طرق الشفاء الشرقيَّة، من الوخز بالأبر إلى طب الأعشاب والتدليك من طريق الضغط بالأصابع (شياتسو) والصلوات والأدعية.



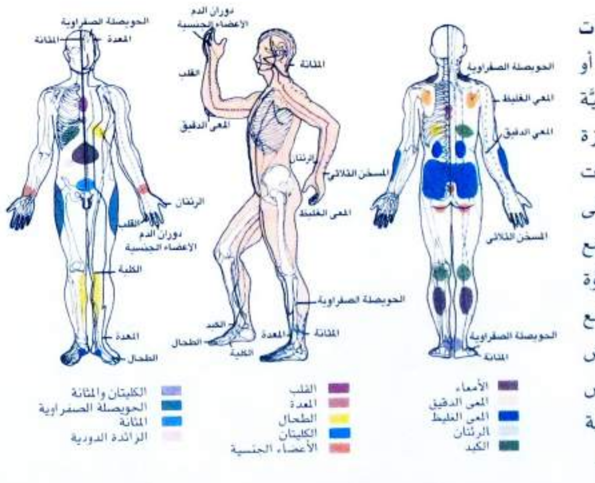

ولقد قادتني هذه التجارب إلى مفهوم أن الطب الطبيعي هو طبّ الطاقة والذبذبات. يتناقض هذا المفهوم تناقضاً حاداً مع ما يأخذ به الطب التقليدي الذي يعتبر الجسم البشري جوهراً مادياً، وأن مفهوم الصحة هو بالأحرى مفهوم أعراضي ومادي.

لقد طبقت، في الطبّ الطبيعي والماكروبيوتي، مختلف فنون التشخيص التي يمكن تصنيفها على النحو التالي:

**التشخيص البصري:** يستند هذا التشخيص إلى المقدرة على فهم حالة الجسم من خلال مراقبة ملامح الوجه وأساريره. وأساس هذا التشخيص يكمن في فهم العلاقات المتكاملة أو المتضادة بين مختلف أجزاء الجسم: الوجه والجسد والجلد والرجلين والأظافر والشعر وكل ظواهر الجسد البشري. يعكس هذا التشخيص الإضطرابات الداخلية المهمّة في بعض الأجهزة والوظائف والأعضاء، إن وُجدت.




**التشخيص بالنبض:** في الطب الشرقي، يُستخدم النبض للحصول على صورة أكثر تفصيلاً عن صحة الجسم. تذهب إلى تحديد صحة كُلٍّ من الأعضاء الرئيسة. يعكس هذا التشخيص كل التفاصيل الجسديَّة والنفسيَّة. تشمل أماكن أخذ النبض المعروفة في الرقبة والقدمين والمعصم وسائر الأماكن التي تتيح لنا أن نستشعر فيها نبضاً بشكل واضح.




**التشخيص وُفق المسارات (Meridians):** المسارات هي سُبل أو طرق من الطاقة الكهرومغنطيسيَّة (ولا تشكل بالتالي جزءاً من أجهزة الجسم). وباستعمال المسارات الأربعة عشر الرئيسة: بالإضافة إلى مسارات أخرى (extraordinary). مع فهم للصلابة والليونة والقوَّة والضعف واستعمال الألوان وبقع الجلد على طول المسارات في بعض المناطق. يعطي هذا التشخيص معلومات عن غزارة الطاقة الداخلية ووظائف الأعضاء ونشاطات أخرى.

**التشخيص بالضغط:** ممارسة الضغط على النقاط الرئيسة الموجودة على امتداد المسارات لتشخيص الحالة الداخلية. تعدّ هذه النقاط أكثر من مائة على امتداد الجسم. إذا نجم ألم من جراء الضغط على هذه النقاط، فهو يشير إلى انسداد سيلان الطاقة التي تقوم بالوظائف الدموية والعصبيّة في تلك النقطة المتصلة بالحالة الجسدية والنفسيّة.

**التشخيص السَّمعي:** يتم هذ التشخيص من طريق الإصغاء إلى الصوت وطريقة التكلُّم والضحك والمناداة والصراخ. يُعرف هذا التشخيص بمشاكل بعض الأجهزة والأعضاء والغدد في حال وجودها.

**التشخيص بمراقبة السلوك والحركات وطريقة التنقل:** يستخدم هذا التشخيص لمعرفة كل اضطراب ذي طابع جسدي أو نفسي، وكل اضطراب في العادات اليوميّة وفي طريقة الأكل وفي ردّات الفعل العاطفية والجسدية تجاه المحفزات أو المنبّهات.

**التشخيص النفسي**: وهو تشخيص يتم بمراقبة طريقة التعبير عند الأفراد وسلوكهم وطرق التفكير الخاصة بهم وطريقة تكلمهم وأشكال التعابير الأخرى، بما فيها ردات الفعل النفسيَّة تجاه المواقف و الظروف؛ بالإضافة إلى الأحلام التي يحلمون بها. يكشف هذا التشخيص عن الحالة النفسية الحاضرة، وبصورة خاصة عن أجزاء الدماغ والجهاز العصبي التي تعرّضت للتحريض أو واجهت صعوبات في أداء وظيفتها.

**التشخيص بالرجوع إلى المحيط**: وهو يتم من طريق درس الشروط المناخية من حرارة ورطوبة وتأثيرات سماوية وحركات المدّ والجزر والأحوال الموسميَّة، بالإضافة إلى المحيط الاجتماعي والطبيعي للفرد، من سكن ومهنة وعلاقات عائلية. يظهر هذا التشخيص بوضوح تأثير المحيط على نمو المشاكل الجسدية والنفسيَّة.

**التشخيص عبر تأثير السلف (جدود الأهل)**: وهو التشخيص من خلال التركيز على تأثير الأهل والسلف، معرفة شروط حياتهم. وهذا التشخيص يكشف عن التأثيرات الوراثية على الوظائف الجسدية والنفسية لفرد ما، وما ينتظره في المستقبل.

**تشخيص «الاورا» والذبذبات**: يتمّ من طريق معرفة ومراقبة «الاورا» والذبذبات التي يصدرها الفرد. هذا التشخيص يقود إلى فهم حالة الجسم والنفس وأيضاً فهم الخصائص الحاضرة والمشاكل المحتملة. عندما يطوّر المراقب حساسيته في هذا النوع من التشخيص، فإن شدة «الاورا» المشعَّة ولونها وحرارتها وتواترها وذبذباتها يمكن أن تكتشف بوضوح بدون اللجوء إلى أية وسائل.

**تشخيص الوعي والأفكار**: بمراقبة السلوك والتعبير لدى الأشخاص، وعبر مفهوم الموجات والذبذبات التي يبثها الرأس وخاصة مناطق معينة منه، من المحتمل معرفة نوع الأفكار والوعي للشخص الذي نفحصه.

**التشخيص الروحاني**: هذا النوع من التشخيص يتعلق بالقدرة على فهم الشروط المناخية، وأيضاً على ادراك التأثيرات الروحية للأموات الذين كانوا على صلة متينة بالشخص المعني. وفي الواقع: كل «منا يحاول التمثُّل بشخص يعتبر مثاله الأعلى ويحمل بالتالي في دخيلته صورة عن هذا الشخص تؤثر في وعينا ويوجهنا في الحياة وهذا يمثل نوعاً من التشخيص الروحاني».

هذه الطرائق في التشخيص لا تتطلب معدات خاصة، في حين أنه يصار أحياناً إلى الاستعانة بآلات معينة «لقياس الكهرومغناطيسية مثلاً». ومن المهم أن يحافظ المراقب على قدراته الجيدة في قوة الإدراك؛ وهذا يعني أن عليه أن يتمتع بقدرات بديهية طبيعية من الوضوح والقبول يمكن تطويرها عبر تغذية سليمة وذلك باتباعه طريق التغذية الماكروبيوتية.

هذه الطرائق في التشخيص ليست سوى مفهوم الطاقات والذبذبات بمعناها الحقيقي وليس بمعناها الفيزيائي (علم الطبيعيات) المادي، أو الكيميائي. مقارنة مع طرق التشخيص الحديث العادي الذي يتعلق بصورة خاصة على التصوير الاشعاعي، وتحاليل الدم، والتشخيص التشريحي الخ... هذه الطرق في التشخيص الماكروبيوتي أقل خطراً بكثير، وليس لها تأثيرات ثانوية، بل هي تفوق التشخيص الطبي الجاري لأنها تكشف في آن معاً وبطريقة شاملة، المشاكل المختلفة.

باقتراح إختيار الطب الطبيعي، نفهم الهدف الرئيسي من أن العلاج ليس مادياً بل يسعى إلى تناسق الطاقة والذبذبات الجسدية. اليكم بعض التطبيقات الرئيسية للطب الطبيعي:

**الطرق في إتباع الحمية**: بترك بعض الأطعمة أو بتوجيه الغذاء اليومي نحو غذاء الماكروبيوتك، يكتسب الفرد توازناً أكثر جسدياً ونفسياً.

**الطب بواسطة الأعشاب**: بتطبيق بعض الأعشاب حسب بعض الطرق في التركيب والمزج، التداوي بواسطة بالأعشاب بامكانه تصحيح عدم التوازن في الطاقة في المشاكل الجسدية والنفسية. ودون أن يؤدي ذلك إلى أية أضرار جانبية من جراء اتباع هذا النظام الغذائي الشامل.

**التدليك «شياتسو»** وأساليب أخرى: استعمال الأيدي والأصابع في التدليك، لمعالجة ولتهدئة طاقات الجسم المختلفة والوظائف الدموية، والتي تساعد الجسد والذهن في تجديد كل رُكود و/أو كل انزعاج Depretion.

هنالك علاجات أخرى كثيرة في الطب الطبيعي، بما بينها اليوغا والوخز بالأبر ووضع اليدين والصلوات وتمارين جسدية أخرى، تعاليم نفسية وتقنيات ذهنية، تطبيقات كهرومغناطيسية، معالجات بواسطة الألوان، الموسيقى، الأصوات، الروائح، التنويم المغناطيسي، الصور والاحساس الذهني.

هذه المعالجات يمكن تجميعها تحت عبارة المعالجة بواسطة الطاقة أو الذبذبات وهي تتطابق مع الطب والتداوي بالأعشاب الذي يحاول تأليف عبر بعض المركبات الكيميائية: الفيتامينات: المعادن، الحوامض، إعطاء بعض أنوع الطاقة والذبذبات الضرورية لإعادة التوازن إلى طاقتنا.

عندما نأكل مثلاً جذور نوع من الخضر يحصل جسدنا على طاقة متجهة نحو الأسفل، في حين نحصل على طاقة متجهة نحو الأعلى حين نأكل أوراق النبتة نفسها. إن تحضير الطعام والأعشاب مع قليل من الملح البحري يمكن إعطاء طاقة منقبضة، في حين ان تحضير الطعام مع السكر العادي يعطي الأطعمة طاقة أكثر تمدداً.

الطب الطبيعي هو اذاً الطب الذي يعالج الحياة البشرية كونها طاقة وذبذبات وبهذا المعنى، لا يعتبر الكائن البشري جسداً مادياً بل هو مظهراً روحياً.

عندنا، هذا المفهوم الرئيسي ـ بأن الإنسان ـ و الحياة البشرية هما من الطاقة ـ من الذبذبات أو الروح ـ يترسّخ بذهن المستقبل، الطب الحالي المستند إلى العوارض و المتخصص سيتغير وسيتوجه بطريقة لا مفر منها نحو الطب الطبيعي.

هذه الثورة في الطب سترفع الإنسانية باتجاه شكل من الوجود أعلى وبطبيعة عميقة في روحانيتها، تشارك بدون شك في تحقيق حضارة ذات صحة روحية على مستوى الكوكب.

**ميشيو كوشي**
رسالة إلى المؤتمر العالمي للطب المتناوب
في مدريد ـ اسبانيا

# فهرست

## الأمراض وعلاجاتها







لعلاج صعوبة الهضم ص ١٠٤ـ رقم ٢٠٧ «غومازيو ـ بانشا» لعلاج تقلصات المعدة أو الامعاء ص ١٠١ ـ رقم ٢٤٥ «الأومبوشي ـ كوزو أو الأوم ـ شو ـ كوزو» ـ لعلاج متاعب المعدة وخاصة الاسهال ص ١٢٠ ـ رقم ٣٠ جينينجو مفيد في حالات فقر الدم والاجهاد ص ٦٤ ـ توابل الميزو التي تعالج سوء الهضم ص ٧٧ ـ رقم ١٠٦ بهارات النوري تحسن الهضم ص ٨١ ـ أوراق الشيزو تنشط الجهاز الهضمي ص ٩٢ ـ رقم ١٢٣ مرّكز الأوم يعالج الأمراض المعدية ص ٩٥ ـ رقم ٣٠٧ التخليل يساعد على الهضم ص ١٣٢ـ رقم ١٢٢ مشروب خل الأوم لعلاج البكتيريا المعوية أو التعفن ص ٩٤ ـ رقم ٢٢١ شاي الزنجبيل لعلاج تقلصات الأمعاء ص ١٠٩ .

• **الاجهاد العام:**

رقم ٣٠ جينينجو ص ٦٤ ـ رقم ١٠١ الغومازيو ص ٧٤ ـ رقم ١١١ طرق تناول الأومبوشي ص ٨٧ ـ رقم ١١٤ «أوم ـ شو ـ بان» ص ٨٨ ـ رقم ١١٦ حساء الأومبوشي



ص ٨٩ ـ رقم ٢٤٤ كريما الكوزو ص ١١٩ـ رقم ٢٠٥ شاي المو ص ٩٩ ـ رقم ٣٠٢ كينبيرا ص ١٢٩ ـ رقم ١١٧ «الأومبوشي ـ كوزو» وَ «الأوم ـ شو ـ كوزو» ص ٨٩ .

• **الارهاق في الخريف:**

رقم ٤٨ سمك الأنقليس ص ٧١ .

• **الأزمات القلبية:**

ران ـ شو ص ١٠٢ ـ رقم ٢٠٢ كوكيشا أمراض القلب ص ٩٨ ـ رقم ٢٢٩ شاي عشبة الشويلاء أو حبق الراعي: لتقوية القلب ص ١١٢ ـ رقم ٢٥٢ زيت البيض: لعلاج ضعف القلب ص ١٢٢ـ رقم ٢٥٥ عصير التفاح الساخن لعلاج تصلب شرايين أوعية القلب ص ١٢٣ .



• **الإسهال:**

رقم ٢٤٥ الأومبوشي ـ كوزو أو الأوم ـ شو ـ كوزو لمعالجة حالات الاسهال ص ١٢٠ـ رقم ٢١٠ شاي الأرز لعلاج الاسهال والصداع المزمن ص ١٠٤ ـ رقم ١١٤ «الأوم ـ شو ـ بان» مفيد في حالات الافراط في الطعام ص ٨٨ ـ رقم ٢١٤ شاي شعيرات كوز الذرة مفيد في حالات الافراط في تناول اللحوم ص ١٠٥ ـ رقم ١ الأرز المحمص يمكن أكله في حالات الاسهال ص ٥٠ ـ رقم ٦ الأرز الحلو المطهو مع حبوب الأزوكي مفيد في حالة الإصابة بالاسهال واضطرابات المعدة ص ٥٢ ـ رقم ١٩ مسحوق الكومبو المحمص بالفرن فعال لعلاج الاسهال الحاد لدى الأطفال والرضع ص ٦١ ـ رقم ٣٤ الثوم المعمر يساعد على وقف الاسهال ص ٦٥ـ رقم ١١٣ بذور الأومبوشي المخبوزة (المحمصة) لمعالجة الإسهال ص ٨٨ ـ رقم ١١٢ الأومبوشي المحمصة لمعالجة الاسهال الحاد ص ٨٧ .

• **الافراط في تناول البروتين الحيواني والدهون:**

رقم ١٧ لؤلؤة الشعير. ص ٥٩ .

• **الأعضاء التناسلية:**

رقم ١١ فول الصويا والكومبو لعلاج ضعف القدرة الجنسية ص ٥٥ ـ رقم ٢٤١ مشروب الكورسيكان لتفكيك أورام الرحم ص ١١٧ ـ رقم ١١٨ عصير الأومبوشي لعلاج الحروق ويستخدم





كحمّام للمهبل ص ٨٩ ـ رقم ٩ بقول الأزوكي لعلاج أوجاع العادة الشهرية ص ٥٤ ـ رقم ٢٢٦ شاي بذور السمسم لعلاج عدم انتظام الدورة الشهرية ص ١١٥ـ رقم ٢٠٦ «شو ـ بان ـ أو تماري بانشا» لعلاج تقلصات الدورة الشهرية ص ١٠١ـ رقم ٣٣ الكرنب يساعد على تقوية القدرة الجنسية ص ٦٥ ـ رقم ٣٧ الثوم يزيد من القدرة الجنسية ص ٦٦ ـ رقم ٤٧ سمك البطلينوس ص ٧٠ مفيد للقدرة الجنسية ـ رقم ٤٩ المحار مفيد في زيادة القدرة الجنسية ص ٧١ ـ رقم ٢٣٤ شاي بذور الأرقطيون لعلاج الإفرازات المهبلية ص ١١٥ ـ رقم ٢٥٢ زيت البيض لزيادة القدرة الجنسية ص ١٢٣ـ رقم ١٢ فول الصويا الأسمر ص ٥٦ لتقوية الأعضاء التناسلية ص ٥٧ .

• آلام المعدة:

رقم ١١٣ نواة الأومبوشي المحمص بالفرن (المفحم) لمعالجة متاعب المعدة ص ٨٨ ـ رقم ١٢٣مركز الأوم لمتاعب المعدة ص ٩٥ ـ رقم ٢٤٣ شاي بذور الأرقطيون لمعالجة التقلصات ص ١١٥ ـ رقم ٢٤١ شاي الكورسيكان لتقوية المعدة ص ١١٧ ـ رقم ٢٤٥ «الأومبوشي ـ كوزو والأوم ـ شو ـ كوزو» لمتاعب المعدة ص١٢٠ ـ رقم ٨ الحنطة السوداء تساعد على تمدد الأمعاء ص ٥٣ ـ رقم ٩ بقول الأزوكي تساعد على تنظيم واراحة حركة الأمعاء ص ٥٤ ـ رقم ١٤ بذور السمسم في حالة مشكلات المعدة والأمعاء ص ٥٨ ـ رقم ٢٩ الهندباء البرية تزيد من قوة المعدة ص ٦٤ ـ رقم ٢٢٦ شاي جذور الهندباء البرية يساعد على تقوية المعدة ص ١١١ ـ رقم ٢٤٨ شاي اللوتس ـ كوزو يساعد على شفاء المعدة والامعاء ص ١٢١ .

• آلام كعب القدم:

رقم ٥١٧ لزقة الثوم مفيدة لارتجافات البرد ص ١٨٦ .

• الأمراض الجلدية «أكزيما»:

رقم ١١٨ عصارة الأومبوشي ص ٨٩ .

• الامساك يانغ:

رقم ٢٠٨ الماء المملح لعلاج الإصابة بالامساك ص ١٠٣ـ رقم ٢٥٥ عصير التفاح الساخن لمعالجة الامساك ص ١٢٣ـ رقم ٢١٠ شاي الأرز مفيد بصفة خاصة لعلاج الامساك ص ١٠٤ ـ رقم ٢١١ قهوة يانو مفيدة في حالات الاصابة بالامساك ص ١٠٤ـ التوابل التي تعتمد في أساسها على صلصة صويا التماري: تنشيط الإفرازات الهاضمة للطعام ص ٨٠ ـ رقم ٢٠٦ «شو ـ بان» أو «تماري ـ بانشا» يعالج متاعب المعدة خاصة عسر الهضم ص ١٠١ .



• الامساك ين:

رقم ٨ الحنطة السوداء تعالج الامساك الناتج عن تمدد الامعاء ص ٥٣ ـ رقم ٣٢ كانتين (الأغار ـ أغار) مفيد في حالة الاصابة بالامساك ص ٦٢ ـ رقم ٢٤٧ عصير التفاح الكوزو يهدئ حركة المعدة ويحسنها ص ١٢١ ـ رقم ٤٣ التين يساعد على تحسين الهضم ص ٦٨ .

• البحة:

رقم ١٥ بذور المشمس ص ٥٨ ـ رقم ١١١ مسحوق نبات اللوتس ص ٢٢٣.

• البول في الفراش:

رقم ٥ الموشي ص ٥١ ـ رقم ٤٥ أذن البحر ص ٦٩ ـ رقم ٦ الأرز الحلو المطهو مع حبوب الأزوكي ص ٥٢ .

• التخلص من الدهون الحيوانية:

رقم ٢٣٩ شاي الكومبو ص ١١٧ .

• التخلص من الديدان:

رقم ٣٦ الثوم ص ٦٦ـ رقم ٢٢٩ شاي عشبة





الشويلاء أو حبق الراعي ص ١١٢ ـ رقم ٢٤١ شاي الكورسيكان ص ١١٧ .

• **التدخين والافراط في الكحول:**

التوابل التي تعتمد في أساسها على الميزو ص ٧٧.

• **التسمم عن طريق أحادي أكسيد الكربون:**

رقم ١١٤ أوم ـ شو ـ بان ص ٨٨ .

• **التسمم الناجم عن المأكولات التالية:**

الأسماك : رقم ٤٤ الكاكي ص ٦٨ ـ الأسماك رقم ٤ ص ٤١ ـ رقم ١٢١ شاي الشيزو ص ٩٣ـ لمحار أو السمك أو اللحوم: رقم ١٢٣ مركز الأوم ص ٩٥ـ ر قم ١٢١ شاي الشيزو ص ٩٣ـ رقم ٢١٥ مشروب الدايكون أو مشروب الفجل رقم ١ ص ١٠٦ .

اللحوم: رقم ١ ـ من تطبيقات علم الطاقة الغذائية ص ٤٠ .

البيض: رقم ٢ ص: ٤٠ .

السكر: رقم ٥ ص ٤١ .

الملح: رقم ٦ ص ٤٢ .

فطر عيش الغراب: رقم ٢٢٥ شاي كأس زهرة ثمرة الباذنجان ص ١١١ .

التسمم الناجم عن عضة كلب أو فأر أو جرذ: رقم ٩ بقول الأزوكي ص ٥٤ .

التسمم الناجم عن جرح ناتج عن حيوان: رقم ٩ بقول الأزوكي ص ٥٤ .

• **التقيؤ:**

رقم ٦ الأرز الحلو المطهو مع حبوب الأزوكي مفيد في حالات اضطرابات المعدة ص ٥٢ ـ رقم ١٠١ الغومازيو مفيد لحالات الغثيان والقيء ص ٧٥ ـ رقم ٢٠٨ الماء المملح يساعد على علاج حالات التسمم والقيء ص ١٠٢ـ المشروبات المعدة من نبات الكوزو: تعالج متاعب الامعاء ص ١١٨ .

• **التهاب الرئة:**

رقم ٥١٠ لزقة سمك الكارب أو سمك الشبوط لعلاج الالتهاب الرئوي الحاد ص ١٨٠ .

• **التهاب الزائدة:**

رقم ١٧ لؤلؤة الشعير ص ٥٩ ـ رقم ٢١٥ «مشروب الدايكون أو مشروب الفجل رقم ١» ص ١٠٦ ـ رقم ٢٢٨ عصير الأرقطيون. ص ١١٢ .

• **التهاب اللوزتين:**

رقم ٤٧ سمك البطلينوس ص ٧٠ .

• **التهاب المفاصل:**

رقم ٣ حساء أرز كايو ص ٥١ .

• **الحالات العصبية:**

رقم ٣٨ البصل ص ٦٦ لتهدئة الجهاز العصبي ـ رقم ١٠١ الغومازيو ص ٧٤ تغذية وتعزيز الجهاز العصبي ـ أوراق الشيزو تهدىء الجهاز العصبي ص ٩٢ ـ رقم ٢٠٢ كوكيشا ص ٩٨ يعالج النوراستينيا (النهك العصبي)ـ رقم ٢٣٩ شاي الكومبو ص ١١٧ يعمل على تهدئة الأعصاب ـ رقم ١٦ الفول السوداني ص ٥٩ لحالات الاصابة بالإكتئاب.

• **الحيوية الجسدية:**

رقم ٢١١ قهوة يانو ص ١٠٤ـ رقم ٢٤ جذور









• **السعال عند التهاب الشعب الهوائية:**

رقم ١٥ بذور المشمش ص ٥٨ - رقم ٢٢٢ شاي جذور اللوتس ص ١٠٩ مفيد لإزمات الربو والسعال الديكي - رقم ٢٥٣: بيض وعصير وعنب ص ١٢٢ مفيد في حالة التهاب الشعب.

• **السكتة الدماغية:**

رقم ٢٨ البصل لتهدئة الجهاز العصبي، يساعد على النوم العميق ص ٦٦ .

• **السكري:**

**رقم** ٢٣٧: مشروب بقول الأزوكي ص ١١٦ مفيد لمرضى السكري - رقم ١٠ طبق الأزوكي واليقطين و الكومبو ص ٥٥ ينظم مستوى السكر في الدم - رقم ١٦ الفول السوداني ص ٥٩ مفيد للأشخاص المصابين بالسكري.

• **الصداع:**

رقم ٤٤ الكاكي ص ٦٨ - رقم ١٠١ الغومازيو ص ٧٤ - رقم ١١٤ أوم - شو - بان ص ٨٨ إذا كان سبب الصداع طعام ين - رقم ١٢٣ مركز الأوم ص ٩٥ - رقم ٢١٠ شاي الأرز ص ١٠٤ - رقم ٢١١ قهوة يانو ص ١٠٤ - رقم ٢٤٣ شاي الكوزو ص ١١٩ .

• **الضعف ونقص الحيوية:**

رقم ٢٤٥ الأومبوشي كوزو والأوم - شو - كوزو ص ١٢٠ يحارب الضعف ونقص الحيوية.

• **الضغط:**

رقم ٢١٨ شاي فطر الشيتاكي ص ١٠٨ التغلب على التوتر والضغط.

• **العناية بالشعر:**

رقم ١٤ بذور السمسم ص ٥٨ لتغميق لون الشعر - رقم ١٨ طحالب الكومبو ص ٦١ يستخدم لتغميق لون الشعر - رقم ٢٣٥ شاي بذور السمسم ص ١١٥ لتغميق لون الشعر.

• **الغدة اللمفاوية:**

رقم ٢٣٤ شاي بذور الأرقطيون ص ١١٥ لعلاج أورام الغدة اللمفاوية.

• **القحة:**

رقم ٤٤ الكاكي ص ٦٨ يفيد لعلاج القحة.

• **القرحة:**

الأومبوشي المحمص رقم ١١٢ يعالج قرحة المعدة ص ٨٧ - مشروب المو رقم ٢٠٥ يعالج متاعب الجهاز الهضمي ص ٩٩ .

• **المحافظة على الجمال:**

الفوائد الصحية للميزو ص ٧٧ .

• **الملاريا:**

رقم ٢٧ ميو جورت ص ٦٦ .

• **النزيف النسائي:**

رقم ٢٣٦ شاي بذور الكتان لعلاج نزيف الرحم ص ١١٥- رقم ٩ بقول الأزوكي لإنتظام الدورة الشهرية ص ٥٤ .

• **الكوليسترول:**

ص ٧٧: الميزو يذيب الكوليسترول - أوراق الشيزو ص ٩٢ - رقم ٢٠٤ «ريو كو - شا» (الشاي الأخضر) يقلل من نسبة الكوليسترول في الدم ص ٩٩ .

• **اليرقان:**

رقم ٢٢٩ شاي عشبة الشويلاء أو حبق الراعي ص ١١٢ .

• **أمراض الجهاز الهضمي والاجهاد:**

رقم ٢٦ جذور البصل الأبيض والفجل واللفت للتخلص من البروتين والدهون ص ٦٣ - منتجات الأومبوشي لحالات الإصابة بالاسهال والامساك ومتاعب ص ٨٣ .



• امراض الشرايين:

رقم ٢٣٦ شاي بذور الكتان ص ١١٥ يعالج النزيف الرحمي - رقم ٤٢ البندورة ص ٦٧ .

• انعاش الجسم وتغذيته:

رقم ٢١٣ شاي السوبا مغذٍ ومقو للجسم ص ١٠٥ - رقم ١١٣ بذور الأومبوشي المحمصة بالفرن «المفحم» تشعر بارتياح كبير ص ٨٨ - رقم ١١٩ شاي الأومبوشي يشعر بالانتعاش خاصة في الصيف ص ٩٠ - رقم ٢١٢ شاي الحبوب ينعش في فصل الصيف ص ١٠٥ - رقم ٣٠٥ شوربة الخضر تساعد على تقوية الدم والجهاز المناعي والمحافظة على صحة الجهاز الهضمي ص ١٣٠-١٣١-١٣٢ - رقم ٣٠٦ السلطة المهروسة تساعد على تقوية الدم والجهاز المناعي والمحافظة على صحة الجهاز الهضمي ص ١٣٠-١٣١-١٣٢ - رقم ٣٠٧ التخليل تساعد على تقوية الدم والجهاز المناعي والمحافظة على صحة الجهاز الهضمي ص ١٣٠-١٣١-١٣٢ - رقم ٣٠٣ كينبيرا يحارب الشعور بالتعب ص ١٢٩ - رقم ٢٤٢ مشروب الكوزو يفيد كعلاج منزلي في الإجهاد العام حيث يريح من الإحساس بالتعب وبالحيوية ص ١١٩ - رقم ٢٤٣ شاي الكاكون يفيد كعلاج منزلي في الإجهاد العام حيث يريح من الإحساس بالتعب وبالحيوية ص ١١٩ - رقم ٢٤٤ كريما الكوزو يفيد كعلاج منزلي في الإجهاد العام حيث يريح من الإحساس بالتعب وبالحيوية ص ١١٩ .

• انقاص الوزن:

رقم ٢٠٥ مشروب المو ص ٩٩ .

• أورام الساق:

رقم ٢٢٤ شاي ساق ثمرة الخيار لعلاج تورم الساقين ص ١١١ - رقم ٧ برغل الذرة مفيد لتورم الساقين ص ٥٢ - رقم ٢١٦ مشروب الدايكون رقم ٢ مفيد للتخفيف من ورم الكاحل والقدم ص ١٠٧ - رقم ٥١٧ لزقة الثوم لعلاج كعب القدم ص ١٨٦ .

• بري بري:

رقم ٢٢٤ شاي ساق ثمرة الخيار ص ١١١ .

• تجنب الأمراض:

رقم ١٠١ الغومازيو ص ٧٤ .

• التراكمات المخاطية في الجسم:

رقم ٣١ جذور نبات اللوتس ص ٦٥ .

• تراكمات الدهون الجامدة في الجسم:

رقم ٢١٧ مشروب الجزء والدايكون ص ١٠٨ .

• تقلص المعدة:

رقم ١١٤ أوم - شو - بان مفيد في حالات متاعب المعدة ص ٨٨ .

• تنشيط الحيوية:

رقم ٢٤ جذور الأرقطيون ينشط الحيوية ص ٦٤ - رقم ٢٠٥ مشروب المو لعلاج الشعور بالارهاق ص ٩٩ - رقم ٢٠٩ ران - شو يقوي القلب ص ١٠٢ .







• **تنشيط الذهن:**

رقم ٢١١ قهوة يانو ص ١٠٤ .

• **تنقية الدم:**

رقم ١٠٦ بهارات النوري ص ٨١ .

• **توازن الين مع اليانغ:**

رقم ١٠١ الغومازيو ص ٧٤ .

• **تهدئة فرط الحركة:**

رقم ٢٤٧ عصير التفاح مع الكوزو ص ١٢١ .

• **تهدئة فرط الانفعال العاطفي:**

رقم ٢٣٨ مشروب الفاصولياء السوداء ص ١١٦ .

• **جفاف المهبل:**

رقم ١٣ الناتو ص ٥٦ .

• **حب الشباب:**

رقم ١٧ لؤلؤة الشعير ص ٥٩ ـ رقم ٢٣٢ شاي لؤلؤة الشعير ص ١١٤ .

• **حموضة المعدة:**

رقم ٢٠٦ شو ـ بان أو تماري بانشا مفيد لمتاعب المعدة ص ١٠١ ـ رقم ٢٢١ شاي الزنجبيل يساعد على تقوية المعدة ص ١٠٩ـ رقم ٢٢٩ شاي عشبة الشويلاء أو حبق الراعي يساعد على تقوية المعدة ص ١١٢ـ ص ١١٨ المشروبات المعدة من نبات الكوزو يخفف من متاعب الامعاء.



• **زيادة الشهية:**

رقم ١١٩ شاي الأومبوشي ص ٩٠ يحارب فقدان الشهية ـ رقم ٢٤٧ عصير التفاح مع الكوزو ص ١٢١ يساعد على فتح الشهية ـ رقم ١٠٦ بهارات النوري ٨١ تفتح الشهية وتحسن الهضم ـ رقم ١٢٣ مركز الأوم ص ٩٥ مفيد لعلاج المعدة.

• **نقص الحيوية والقدرة الجنسية:**

رقم ٤٩ المحار ص ٧١ ـ رقم ١١ فول الصويا والكومبو ص ٥٥ ـ رقم ١٠ طبق الأزوكي واليقطين والكومبو ص ٥٥ ـ رقم ١٨ طحالب الكومبو ص ٦١ ـ رقم ٤٦ الشبوط ص ٦٩ ـ رقم ٢٢٦ شاي جذور الهندباء البرية ص ١١١ ـ رقم ٢٣٤ شاي بذور الأرقطيون ص ١١٥ ـ رقم ٢٤٥ الأومبوشي ـ كوزو ص ١٢٠ .

• **زيادة انتاج حليب الأم:**

رقم ١٤ بذور السمسم ص ٥٨ ـ رقم ٣٧ موغورت ص ٦٦ـ رقم ٤٥ أذن البحر ص ٦٩ـ رقم ٤٦ سمك الشبوط ص ٦٩ـ رقم ٤٧ سمك البطلينوس ص ٧٠ ـ رقم ٢٣٥ شاي بذور السمسم ص ١١٥ .

• **زيادة معدل الذكاء وحسن التفكير:**

رقم ١٨ طحالب الكومبو ص ٦١ ـ رقم ٢٢٩ شاي الكومبو ص ١١٧ .

• **سعال الربو:**

رقم ٢٢١ شاي الزنجبيل: مفيد في أزمات الربو ص ١٠٩ـ رقم ٢٣٦ شاي بذور الكتان: يستخدم لعلاج أزمات الربو والقحة ص ١١٥ .

• **ضبط درجة حرارة الجسم:**

رقم ٢١٠ شاي الأرز ص ١٠٤ .

• **علاج الأشخاص اليانغ كثيراً:**

رقم ٢٤٦ الأوم ـ كوزو يساعد على التخلص من آثار الافراط في تناول الملح أو اللحوم ص ١٢٠ ـ رقم ٤١ السبانخ تساعد على التخلص من حمض اليوريك ص ٦٧ـ رقم ١٠١ الغومازيو يستوعب الملح












# طعام الماكروبيوتك

## غذاؤكم دواؤكم





# 1 الغذاء كطاقة



لم يكن استخدام الأعشاب والوخز بالإبر ومستحضرات المعالجة المثلية وغيرها من التقنيات القريبة منها أو المتصلة بها للطب البديل، الطريق الأولى والأساسية التي سلكها الأطباء الشرقيّون التقليديون في مواجهة الأمراض وأعراضها ، بل كان تفكيرهم مُنصباً دائماً، على اعتبار الغذاء اليومي أساساً وأداةً ضرورية عندما تعرض لهم أية مشكلة صحيّة، وكان يسود الاعتقاد بأن بعض أنواع الطعام تُقوّي أعضاء أو أجهزة بعينها وأن لها أثراً وقائياً بل وعلاجياً، بالنسبة إلى أمراض معينة.

منذ مئة سنة خلت، بدأ الشرق يتعّرف إلى المبادىء الغذائية الحديثة والطب الحديث، غير أن معظم الناس في اليابان والصين وكوريا وفي الدول العربية وغيرها، قد أصيبوا بخيبة أمل من تجارب كثيرة عندما اختبروا هذه المبادىء وطرق التداوي الحديثة المرتبطة بها. ومع مرور السنين، برزت علاجات وتقنيات جديدة وسقطت أخرى قديمة، وبدا الأمر وكأنه قد دخل في دوّامة لا نهاية لها. فلقد ثبُت أن للكثير من هذه العلاجات آثارٌ جانبيّة ضارّة أو أنها قابلة إلى تعريض متناولها إلى الإصابة بأمراض جديدة أخرى، إضافة إلى كون هذا العلاج الحديث مكلف وأصبح غالياً جداً. لذلك لم يكن مستغرباً أن تنطلق من جديد فكرة إعادة تقييم للطب الشرقي التقليدي.

غير أننا نجد أطباء العصر الحديث، بما فيهم الأطباء الشرقيون، منكبين على تناول طرق التداوي التقليدية من منظور تحليلي، فلما كان مثلاً نوع ما من أنواع الفطر يستخدم كعلاج للحمى وخفض درجات الحرارة، قام أطباء العصر الحديث بتحليل هذا الفطر لتحديد المكوّن الكيميائي الفعال في هذا الشفاء ومن ثم استخراجه وانتاجه على شكل حبوب أدوية. لكن في معظم الأحوال، لم يحصلوا على النتيجة المطلوبة، لأن الأطباء التقليديين في أثناء بحثهم عن طرق علاجية فعّالة، لم يدخلوا في اعتبارهم إطلاقاً أن بعض المكونات الغذائية (كالفيتامينات والبروتينات) أو الكيميائية (كالأحماض أو الأنزيمات)، هي مكونات مميزة للمنتج. وإن التأثير الكلي لطعام معين يختلف تماماً عن تأثيره العلاجي لأحد مكوناته الجزئية.

إذا أردنا أن نحكم على العلاجات التقليدية بطريقة صحيحة وأن نستخدمها بفعالية وكفاءة، علينا أن نقيم هذا الطب القديم وفق المنظور التقليدي للتفكير وبخاصة أن تفهم الفكرة التي تبناها الأطباء التقليديون عن الطعام وعن المادة بصفة عامة.



# الطاقة «كي»

**يَنظُر** الأطباء الشرقيون إلى أي نوع من أنواع الطعام ككل عند اعتباره علاجاً ممكناً. فقد يتطابق نوعان من الطعام كيميائيا، ولكنهما يختلفان شكلاً على سبيل المثال فهما لذلك يعتبران مختلفين، وعند تناولهما يكون لهما أثراً مختلفاً علينا. لذلك فبدلاً من محاولة فهم الكل من طريق درس أجزاءه، يرى الأطباء الشرقيون أن هذا الكل يعبر عن الحركة أو الطاقة لهذا النوع من الغذاء.

إن الفهم الصحيح لاصطلاح «كي» Ki في الطب الشرقي له أهمية بالغة. ومع أنه لا يوجد في العربية تعبير يجسّد تماماً معنى هذا المفهوم، إلا أننا نعتقد أن اصطلاح «الشحنة الكهرومغنطيسية» أو «الذبذبة» قد يكون الأقرب إلى ترجمة هذا المفهوم. إن الرمز الياباني للطاقة «كي» يترجم حرفياً بـ «طاقة الأرُز».

لقد حاول الأطباء الشرقيون تحديد نوع الـ «كي» المصنوع منه أي نوع من الطعام، وأي نوع من أنواع الطاقة يولّدها في أجسامنا عند تناوله. كما حاولوا فهم الأعراض والأمراض بوصفها نماذج عن الـ «كي»، وبحثوا في اكتشاف أي وسيلة للتأثير فيها. من هذا المنطلق لم يتم تطوير العلاج من طريق الطعام وحسب بل أيضاً من تطوير علاجات مثل مساج شياتسو والعلاج براحة اليد والوخز بالإبر والتداوي بالأعشاب وغيرها.

ولا يقتصر فهم ظاهرة استخدام اصطلاح الـ «كي» على المجالات التخصصية مثل الطب الشرقي، فقد استمر استخدام تداول هذا المفهوم من قِبل الأشخاص العاديين في البلدان الشرقية آلاف السنين، بل الحقيقة إن المفهوم الشرقي للحياة يقوم في الواقع على اعتبار أن كل ما في الحياة هو «كي» ويتضح ذلك لكل من كان على اطّلاع بلغتهم. ولكي نقدم للقارىء صورة أوضح عن مدى شيوع هذا المصطلح ، نورد فيما يلي بعض الأمثلة عن كيفية استخدامه في تعبيرهم عن الأمراض والأعراض والسلوكيات والأشياء وغيرها من الظواهر.



• بيوكي (مرض، وجع) تعني حرفياً «كي يتألم» أو «كي مريض». لاحظ أنه لا يقال «الجسم مريض».
• كيوكي (مجنون، مريض عقلياً) تعني حرفياً «كي غير منتظم» أو «خطأ في الـ كي» وهي تشير إلى الاختلال العقلي ولا يقولون إن الدماغ أو التفكير مُختل.
• كوكي (هواء): تعني حرفياً «كي السماء» أو «كي الفراغ».
• تن كي (الطقس): تعني «كي الجنة».
• كي كاي (هارا): تعني «محيط الكي».
• دن كي (كهرباء): حرفياً تعني «كي الرعد» أو طاقة الرعد.
• جي كي (مغناطيس): تعني حرفياً «كي المغناطيس» أو طاقة المغناطيس، جي (مغناطيس) وتعني الحجر الذي يجذب.
• شيو كي: «كي الملح» عندما يكون طعم الحساء شديد الملوحة يقول اليابانيون: «إن كي الملح قوي» عوضاً عن «يوجد الكثير من الملح».
• ميزو كي: «كي الماء» عندما تكون راحتا شخص مبتلتين باستمرار، يقول اليابانيون: إن «ميزو كي» عنده قوية أو وفيرة.
• ايكيدو: أي تعني مقابلة أو تناسق - دو تعني «تاو». ايكيدو هي «الطريق الى تناسق الكي».
• كوي كي (شهية): «كي الطعام».
• كي شو (شخصية): تعني حرفياً «شخصية الكي».
• كي شوغاتسويوي: «شخصية قوية جداً» ما يعني شخصية مسيطرة متسمة بالعناد والإصرار الشديد.
• كي شوغايوواي: «شخصيته ضعيفة»
• كي غاهاريرو: «كي يصبح حسناً» ما يعني «أشعر بأني على ما يرام».
• كي غاشيزومو: «كي يفرق» يعني «حزين أو مكتئب».
• كي غاتسوكو (ملاحظة): «الكي مربوط» «الكي مركز» إن التعبير العسكري الياباني المرادف لـ «انتبه» هو «كي أو تسوكي» وتعني: «اربط الكي».
• كي أو كوبارو: «وَزع الكي» وتعني «فكر» أو «اعتبر».
• كي أوتسوكاو: «استعمل الكي» وتعني «فكر ملياً»، «انتبه».
• كي غاكي كو: «الكي يعمل ببراعة» يقال عن شخص يعمل بسرعة، بوعي وتجديد.
• دوكي أوهاتسو (يغضب): «كي ينفجر غضباً».
• أواكي: «كي طليق» تقال عن شخص يتسم بالمرح.
• يو كي (يانغ كي): يقال عن شخص سعيد، عملي، نشيط.
• ان كي (ين كي): يقال عن شخص جدي ومتشائم وسوداوي.
• يو كي (شجاع): «كي نشط».
• شو كي: (روح القداسة): «كي صحيح»
• كي هين (اناقة، عظمة، صفاء، لطافة): «الكي جيد لثلاث عوامل». هذه العوامل الثلاث هي الغذاء، التنفس، النطق.
• كي غاكاوارو: «كي متغير» ما يعني «فكر متغير».
• كي أوتوباسو (مرعوب): «الكي يطير مبتعداً».
• كي أوشيناو (ضعف): «الكي مفقود».
• كي ني إرو (مولع، مغرم): «كي يدخل».
• جو كي سورو (احمرار الوجه خجلاً): «الكي يصعد، الكي يصعد مرتفعاً».

من خلال هذه الأمثلة نرى أن الشرقيين الذين قاموا بتطوير مثل هذه التعابير وعاشوا مع مفهوم «الكي» الذي يقوم عليه فهمهم للظواهر كافة. فبالنسبة إليهم كل شيء هو «كي»، أي أن كل شيء هو عبارة عن طاقات وموجات وذبذبات وبذلك تفقد المادة عندهم مضمونها كمادة ويصبح الجسد والروح وجهين لعملة واحدة والاختلاف بين العقل والجسد يوصَف ببساطة على أنه اختلاف في كثافة الكي، وفي الواقع لم تكن الحضارات الشرقية الأصلية والعلوم والطب والفلسفة والديانات إلا طرقاً لفهم وتطبيق «الكي» واستخدامها في المجالات المختلفة .



# الطاقة المكونة لجسم الإنسان

**عندما** ننظر إلى الكائن البشري باعتباره مظهراً «للكي»، يمكننا أن نميّز بين عدة فئات أو مراحل من «الكي» التي تُشكل الكائن.

١ -إن الطاقة الرئيسة والجوهرية في الجسم تدعى الـ«**كيك - كي**» أو «كي» الدّم. إنها «الكي» الجوهرية والأساسية لأنها تغذي الجسم على نحو متواصل.

٢ - تليها الـ «شيو كي» «كي الملح» أو «كي المعادن».

٣ - ثم «الميزو كي»: «كي الماء» أو «كي السوائل ».

٤ - ثم يأتي «الكو كي»: «كي الهواء » أو «كي الغازات ».

٥ - «دن كي»: «كي الرعد» أو الكهرباء التي تسري في أجسادنا باستمرار.

٦ - «جي كي»: نترجمها «كي القوة المجمعة» أو «القوة الجاذبة» أو «المغناطيسية».

٧ - «ري كي»: «كي الروح » أي «القوة غير المرئية للروح».

إن مصدر جميع تلك الأنواع من الـ «كي» تأتي من «شين كي» أو «كي الله» الذي منحنا ري كي (الين واليانغ) وبين الين واليانغ يتشكل «جي كي» المغناطيس ثم الذبذبات على هيئة طاقة الكهرباء «دن كي». يلي ذلك تشكل المناخ والهواء والماء والمعادن وتأخذ أجسامنا جميع هذه العناصر في صورة طعام وتحوّلها إلى «كيك - كي» أو «كي» الدم الذي يغذي الجسم.

# استقبال الطاقة

**يمكن** ببساطة القول بأن أجسادنا تتلقى «الكي» من اتجاهين هما:

١- «**كي**» تأتي مباشرة من العالم الخارجي وهي «كي» التي تأتي على صورة أشعة كونية وشمسية وقمرية وكذلك «كي» الرطوبة ودرجة الحرارة والموجات الصوتية وذبذبات بشرية وغيرها وهذا النوع من «الكي» هو «كي» تمدد شديد أو «**كي ين**».



٢- «كي» تأتي من داخل الجسم على صورة سوائل وطعام جامد وهذه الأغذية تتحول إلى دم وهذا الدم يتم توزيعه نحو الخارج. وهذا النوع من «الكي» ذو كثافة عالية و شديدة الانقباض أي «**كي يانغ**».

يشكل التفاعل المتبادل بين هذين النوعين من «الكي» أجسادنا، وتُمكنها من القيام بوظائفها .

- «**الكي يانغ**»: تشكل أعضاء الجسد وأنسجته وتصنفها وتغذيها وتحدد مدى جودتها ونوعيتها.
- «**الكي ين**» تنشط الأعضاء وتشحنها، وترتبط بدرجة كبيرة نوعية الـ «كي يانغ» لدينا ارتباطاً وثيقاً بكثافة الـ «الكي ين» التي نتلقاها وكذلك بنوعية «الكي ين» التي يتم اجتذاها.

**١ - حدة استقبال «الكي ين» :**

إذا لم نقم بتحريك أجسامنا لنحصل على «الكي يانغ» فسوف تفقد هذه «الكي» خصائصها ولن نتمكن من توفير قوة جذب كبيرة «للكي ين» وبالمثل إذا استمرّينا في الإفراط في تناول الطعام فسوف تصبح «الكي يانغ» في أجسامنا راكدة ولن يتم شحنها بـ «الكي ين» على نحو فعّال. وقد تكون نوعية الدم جيدة ولكن مع الإفراط في الطعام والكسل ، يكون شحن أعضاء الجسم في حدّه الأدنى .

من ناحية أخرى ، عند تناول أنواع من الطعام تندرج تحت قائمة الـ «كي يانغ» بمقادير ضئيلة، فقد تزيد شحنة الـ «كي ين» زيادة كبيرة ويصبح الإنسان بالتدريج أكثر عصبية .

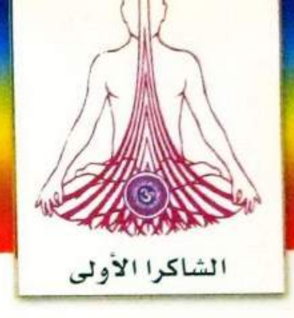
**٢ - نوعية «الكي ين» التي يتلقاها الجسم :**

إذا لم يكن تلقي الجسم «للكي يانغ» منتظماً ومتناسقاً تضطرب جميع نوعيات «الكي ين» التي يتم اجتذابها.

إن أهم مواطن الضعف في الطب الشرقي الحديث هي أن الذين يمارسونه يحاولون التأثير في الجسم، من طريق التأثير في «الكي ين» التي لا تعمل بشكل جيد، بتكثيف شحنتها أو بإعطاء الأعضاء شحنة زائدة أو خاملة من الخارج وحسب.

إذا لم يكن أخصائي الوخز بالإبر مُتمتعاً بفهم جيد لطبيعة «الكي» من جهة، و فهم الطعام باعتباره «كي»، من جهة أخرى، فلن يؤتي علاجه بأفضل النتائج المرجوّة وسرعان ما تعود إلى الظهور أعراض أو مشكلات مشابهة. وكعلاج خارجي ، يساعد التعديل في الـ «كي ين» على أحداث أثر قصير المدى غير أن التوصّل إلى الشفاء الجوهري المستمر يتطلب إعادة «الكي يانغ» الداخلية إلى حالتها الطبيعية .

**هيتو**: «كائن بشري» «هي» تعني شمس أو نار و «تو» تعني روح أو شبح، وتشير كلمة «شبح » إلى حقيقة أنهم يعتبرون جسد الإنسان كتلة بالغة الكثافة من الطاقة، وتشير كلمة « النار» إلى حقيقة أن هذه الكتلة من الطاقة لها خاصية خلق متواصل لدرجة حرارة مختلفة عن تلك السائدة في محيطه، ما يجعل الانسان منتمياً إلى الكائنات ذات الدم الدافىء. وهكذا فإن أصل هذه «الكتلة من النار» وتكوينها ووظيفتها، موضوع في أصل الدراسات الفيزيولوجية الشرقية كافة . تتشكل هذه النار في الواقع من ملايين «النيران الصغيرة» التي يقابلها الاصطلاح الحديث، الخلايا الفردية. إلا أنه يوجد بين هذه



الشاكرا الأولى



الشاكرا الثانية



الشاكرا الثالثة

النيران الصغيرة سبعة «أفران حرارية مركزية» يسميها الشرقيون التقليديون شاكرا (chakras).



الحقيقة أننا «كتلة من النار» أمر هام ومفيد للغاية. وذلك لأن هذه «الكتلة من النار» لا تستطيع الاستمرار إلاّ إذا أضيف لها الوقود من وقت لآخر. وهذا الوقود هو ما نسميه نحن الطعام والشراب. أضف إلى ذلك أنّ استنشاق الهواء هو عامل لا غنى عنه في تنظيم اشتعال هذه النيران. ولقد ركزت نظرة الماكروبيوتك في فهم الحياة تركيزاً رئيساً على درس واكتشاف الوقود المثالي لهذه النيران وكيف ومتى يمكن توفيره لها. والحقيقة أن الحاجة لتحديد هذا الوقود ترافقت مع ظهور الإنسان على وجه الأرض. ولقد ركز أسلافنا القدماء على تحديد نوع الوقود الذي يجب استخدامه لمعيشتهم. وفي سبيل هذا الاختيار، كان عليهم الأخذ في الاعتبار العوامل التالية:

١ - لقد كان في امكانهم الاختيار بين وقود سريع الاشتعال وآخر بطيء الاشتعال على سبيل المثال الاختيار بين سكريات ثنائية سريعة الاشتعال أو سكريات متعددة بطيئة الاشتعال. ومن المعروف أن الوقود سريع الاشتعال يؤدي إلى إنتاج حرارة أكبر لفترة زمنية قصيرة ويعتبر الوقود بطيء الاشتعال أكثر نفعاً لعدّة أسباب، ليس أقلّها أن الانسان لا يحتاج إلى الاكثار من تناول الطعام عندما يستهلك وقوداً بطيء الاشتعال.

٢ - لقد كان في وسع الاسلاف القدماء الاختيار بين وقود يُستهلك بكميات كبيرة منه لانتاج قدر معين من الطاقة وآخر يكفي لتناول كميات قليلة منه لإنتاج القدر نفسه من الطاقة. ولما كان الطعام لا ينتج بمقادير وفيرة، فقد وقع اختيارهم على الأنواع التي يكفي تناولها بمقادير صغيرة. ولهذا السبب لم يقع اختيارهم على اللحوم كمصدر رئيسي للتغذية .

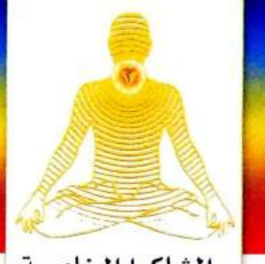
٣ - هناك أيضاً الاختيار بين الوقود الذي يمكن تخزينه بسهولة أو الذي يفسد بسرعة. ونظراً لعدم وجود الثلاجات أو المواد الحافظة الكيميائية آنذاك، فقد وقع اختيار أسلافنا على المنتجات التي يمكن تخزينها لفترات طويلة ولا تتلف بسرعة كغذاء رئيسي لهم .



٤ - إلى ذلك كان أمام أسلافنا الاختيار بين الوقود الذي يطلق أبخرة أثناء احتراقه مخلّفاً رواسب بعد الاحتراق، وبين الوقود الذي يحترق احتراقاً تاماً ولا ينتج عنه أبخرة أو رواسب ثقيلة. فعندما نحرق الزيوت ينتج عنها أبخرة ثقيلة، وعندما يتم تناول هذه الزيوت من حيث كونها وقوداً رئيساً لأجسامنا تبدو آثار هذه الأبخرة مزعجة، في شكل ضبابية في الإدراك الحسي وعدم القدرة على التفكير بوضوح ومشاعر كئيبة وغيرها.



الشاكرا الرابعة



الشاكرا الخامسة



الشاكرا السادسة



الشاكرا السابعة

٥ - تتشكل نيران أجسادنا نتيجة تفاعل سبع نيران رئيسة أو ما يسمى «شاكرا»، ينتج عن كل واحدة منها نوع مختلف من الحرارة ويستلزم وقوداً مختلفاً. ولكي نوفّر الوقود اللازم لهذه النيران السبع «الشاكرا» يجب اختيار وقود له صفة الشمولية فإذا لجأنا إلى تناول الأغذية المكررة، فإننا بذلك لا نغذي إلا بعضاً من هذه النيران .

إذا أمعنا التفكير في هذه العوامل فسوف يتضح لنا أن السكر ليس وقوداً «جيداً» وذلك لأنه يحترق بسرعة وليس شاملاً، وكذلك اللحوم التي يجب توفيرها بكميات كبيرة من جهة، والتي تفسد بسرعة ما لم تتم معالجتها كما أنها ليست شاملة كذلك.

**إن أنواع الطعام التي تتميز بالشمولية ويسهل تخزينها ولا تحترق بسرعة ويكتفي الإنسان منها بمقادير قليلة والتي تحترق دون أن تخلف وراءها بقايا كثيرة، هي قائمة الطعام الرئيسة في نظام الماكروبيوتك الغذائي، وهذه الأنواع هي الحنطة الكاملة غير منزوعة القشرة والخُضر والبقول الكاملة وأعشاب البحر ولقد كان هذا هو النظام الغذائي المتبع لدى غالبية السكان التقليديين في أنحاء العالم كافة ولم يتم التخلي عنه إلا مؤخراً.**

إذا قمنا بدراسة النظم الغذائية الحالية لتناول الطعام في ضوء الإرشادات المذكورة أعلاه، فسوف يتضح لنا خطورة الاتجاهات الغذائية الحديثة حيث تؤدي بعض أنواع الطعام إلى إشعال نيران أجسادنا بقوة وعنف (كما يتضح في الشعور بالغضب أو الصراخ أو التهور وغيرها) كما أنها لا تحقق التوازن في إشعال نيران أجسامنا التي ترتفع أحياناً وتنخفض أحياناً أخرى وغالباً ما تخلف أبخرة ثقيلة تغطي وتسد مداخن أجسادنا (الرئتين وممرات الجهاز التنفسي والجلد وغيرها)، كما أنها تؤدي إلى عدم وضوح الإدراك الحسي والعواطف والتفكير وعادة ما تترك رواسب تتبلّور في اجهزة الإخراج مثل الحَصَوات التي تتجمع في الكُلى ، وكذلك يؤدي الإفراط في تناول السوائل إلى إضعاف بل إطفاء نيران أجسامنا. فإذا كنا نتناول الوقود الجيد، فيجب الأخذ في الاعتبار بموعد وكيفية ومقدار تناوله لأننا إذا سكبنا كمية كبيرة من الوقود على الفور فوق النار فقد يحدث اختناق أو يبدأ انطلاق الأبخرة إلا أننا يمكننا إذكاء النيران عن طريق توفير المقدار الكافي من الأكسجين بالطريقة السليمة .

بعد هذا العرض نكون قد تمكنا من التوضيح كيف أن جزءاً كبيراً من أسباب الأمراض وأعراضها يمكن فهمه وتصحيحه والوقاية منه إذا ما اتبعنا خطوط التفكير التي عرضناها وبذلك سوف نجد أن الطب التقليدي سهل حقاً إذا ما استخدمنا تفكيرنا «الفطري».

# «الين» و«اليانغ»: التحولات الخمس



يجب علينا توضيح العناصر الرئيسية لمفهوم (الين) و(اليانغ) ونظرية التحولات الخمس كي يمكننا فهم كيف استخدم الطب الشرقي الطعام في الأغراض الطبية ولن نستطيع في هذا الكتاب إلا إعطاء القارئ فكرة موجزة وننصحه بقراءة إصداراتنا الأخرى كي يقف تفصيلياً على هذه الأساليب العملية لفهم الظواهر المختلفة.

**نظرية التحولات الخمس** وهي معروفة **بنظرية العناصر الخمسة** وهي ترجمة لكلمات «ين يانغ غو غيو» وإن كانت هذه ترجمة خاطئة للكلمات الشرقية التي تعبر عن هذه النظرية.(ين)، (يانغ) للمجريات الخمس » وتصف هذه النظرية خمس مراحل من تحولات الطاقة أو خمس مراحل من تغير الطاقة والحقيقة أن هذه النظرية هي تفسير وتطبيق مفصل وعملي لمفهوم (الين) و(اليانغ). الذكر والأنثى الليل والنهار الحار والبارد، اليابس والطري.

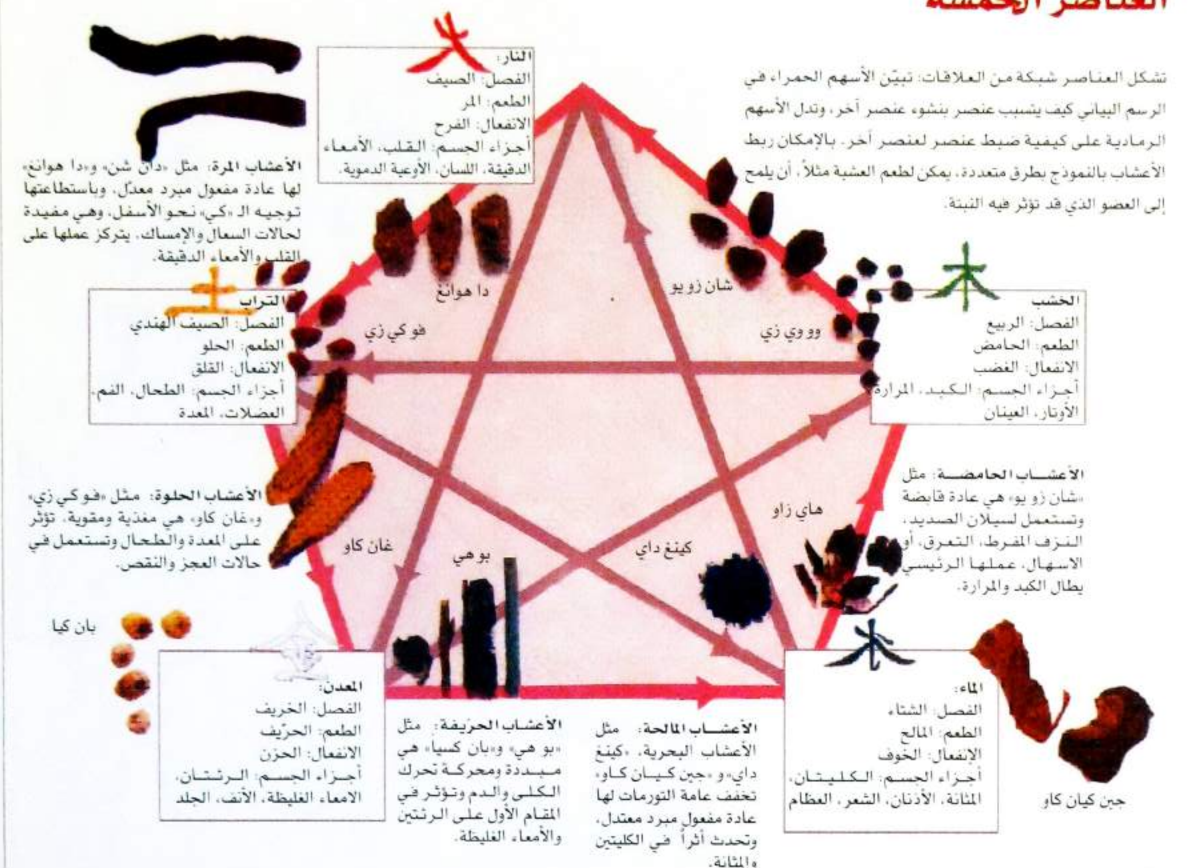
لقد بدأ الفلاسفة الشرقيين بإطلاق تسمية «ين ـYin» على القوة اللامركزية المتمددة في الكون وأطلقوا تسمية «يانغ ـ Yang» على النزعة المركزية المنقبضة في الكون، ومن الممكن أن ندرج جميع الظواهر تحت هذين التصنيفين وتتفاعل هاتان القوتان مع بعضهما بطرق محددة حيث يتنافر (الين) مع (الين) ويتنافر (اليانغ) مع (اليانغ) في حين يجذب (الين) (اليانغ) كما يجذب (اليانغ) (الين) وهكذا، كما أن هناك تبادل مستمر بين هاتين القوتين، فعندما يصل (الين) إلى حده الأقصى فإنه يتحول إلى (يانغ) وكذلك عندما يصل (اليانغ) إلى أقصى حد له، فإنه يتحول إلى(ين) وداخل هذه الدورة التي يتحول فيها (الين) إلى (يانغ) ، و(اليانغ) إلى (ين) يمكن التمييز بين خمس مراحل :

١- بداية التمدد الذي يتخذ اتجاهاً افقياً طافياً بما يمكن أن يطلق عليه اسم اتجاه « شبه الماء».

٢- التمدد الأكثر فاعلية الذي يتخذ اتجاهاً مرتفعاً بما يمكن أن يُطلق عليه اسم «شبه الشجرة» أو «شبه الغاز» ( كان هناك خطأ شائع في الكتب الخاصة بالوخز بالإبر حيث كان يترجم دائماً «بالخشب»).

# العناصر الخمسة

تشكل العناصر شبكة من العلاقات: تبيّن الأسهم الحمراء في الرسم البياني كيف يتسبب عنصر بنشوء عنصر آخر، وتدل الأسهم الرمادية على كيفية ضبط عنصر لعنصر آخر. بالإمكان ربط الأعشاب بالنموذج بطرق متعددة، يمكن لطعم العشبة مثلاً، أن يلمح إلى العضو الذي قد تؤثر فيه النبتة.

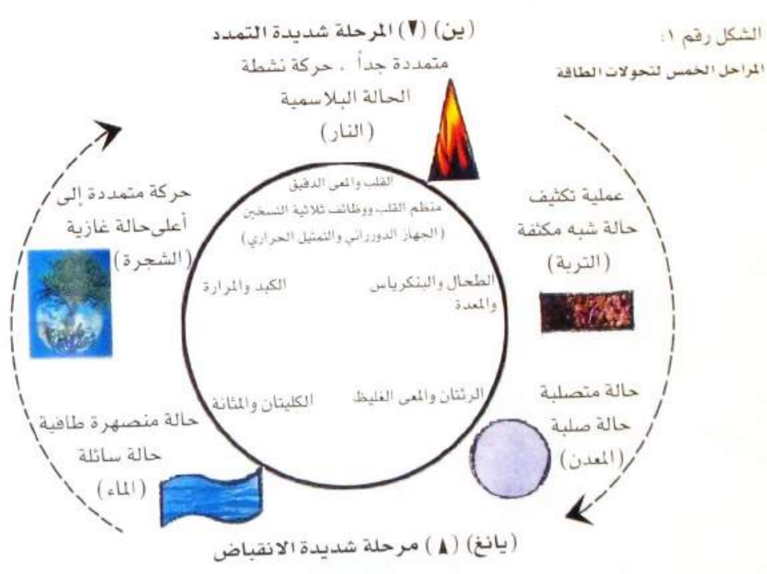


٣. تمدد يحدث بفاعلية ونشاط كبير في كل الاتجاهات وهو ما يمكن أن يطلق عليه «شبه النار» أو «شبه البلازما».

٤. بداية ميل منقبض على شكل تجمد أو تكثف وهو ما يمكن أن يسمى بـ (شبه الأرض) أو (شبه التربة).

٥. وصول الميل المنقبض إلى أقصى حالات التكثّف: ويسمى ذلك «شبه المعدن». إذا استمر الانقباض في التزايد يبدأ التمدّد في الظهور على هيئة التحوّل إلى الحالة السائلة ومن ثم العودة مرة أخرى إلى المرحلة الأولى. هذا ما نلاحظه عندما يبدأ المعدن في الانصهار بعد تعرضه للحرارة المرتفعة. والتي توصف بأنها (يانغ).

الشكل رقم ١:
المراحل الخمس لتحولات الطاقة




| الأمثلة | الطاقة |
|---|---|
| الحالة الغازية ـ الشجرة | ١ـ الحركة المتمددة إلى أعلى |
| الحالة الأوّليّة ـ النار | ٢ـ متمددة جداً: حركة نشطة |
| الحالة شبه المكثفة ـ التربة | ٣ـ عمليّة التكثيف |
| الحالة الصلبة ـ المعدن | ٤ـ الحالة المتصلّبة |
| الحالة السائلة ـ الماء | ٥ـ حالة منصهرة طافية |

| العناصر الخمسة | الاتجـــاه | الشـــكل | اللون | المـــادة | المذاق | أعضاء الجسم | الفصل | الانفعالات |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **الحالة الغازية**<br>**الشجرة** | إلى أعلى<br>شرقي/<br>جنوبي شرقي | مستطيل<br>طويل<br>رفيع<br>عمودي | أخضر | خشب<br>أملود<br>أسل<br>خيزران<br>ورق | حامض | الكبد<br>المرارة<br>الأوتار<br>العينان | الربيع | الغضب |
| **الحالة الأولية**<br>**النار** | جنوبي | مستدق الرأس<br>نجمة<br>منشاري<br>مثلث<br>هرم<br>متعرج<br>ماسي | أحمر | بلاستيك | مر | القلب<br>المعى الدقيق<br>اللسان<br>الأوعية الدموية<br>منظم القلب ووظائف ثلاثية التسخين (الجهاز الدورراني والتمثيل الحراري) | الصيف | الفرح |
| **الحالة شبه المكثفة**<br>**التراب** | جنوبي غربي<br>وسطي<br>شمالي شرقي | قصير<br>ثخين<br>مسطح<br>واسع<br>أفقي<br>ذو ترابيع | أصفر<br>بني | خزف<br>صلصال<br>آجر<br>ألياف<br>طبيعية<br>(قطن، حرير، صوف)<br>حجر أملس<br>(الكلس) | حلو | الطحال<br>البنكرياس<br>الفم<br>العضلات<br>المعدة | الصيف الهندي | القلق |
| **الحالة الصلبة**<br>**المعدن** | غربي<br>شمالي غربي | مستدير<br>بيضاوي<br>مقنطر<br>مقبب | أبيض<br>ذهبي<br>فضي | فولاذ صامد<br>نحاس<br>فضة<br>صفر<br>حديد<br>ذهب<br>حجر صلب<br>صوان، رخام | حريف | الرئتان<br>المعى الغليظ<br>الأنف<br>الجلد | الخريف | حزن |
| **الحالة السائلة**<br>**المياه** | شمالي | متموج<br>غير منتظم<br>متعرج | أسود | زجاج | مالح | الكليتان<br>المثانة<br>الأذنان<br>الشعر<br>العظام | الشتاء | الخوف |

# أنماط الطاقة «كي» KI

إن «الكي» هي النشاط والحركة والطاقة والذبذبات المتولدة بين قطبي (الين) و(اليانغ). ومن خلال نظرية (الين) و(اليانغ) يمكننا أن نتعرف على النوعين الرئيسيين من «الكي»:

- **«الكي» المتجهة إلى الداخل أو إلى الأسفل والتي تنعكس بوضوح أكثر في اتجاه (الين).**
- **«الكي» الطافية إلى الخارج أو إلى الأعلى التي تنعكس بوضوح أكثر في اتجاه (اليانغ).**

ويمكننا أيضاً، أن نصنف «الكي» بجعلها تنتظم في خمس مراحل أو خمس أنماط رئيسية:

- **«الكي» الشبيهة بالغاز**
- **«الكي» الشبيهة بالبلازما**
- **«الكي» الشبيهة بالتربة**
- **«الكي» الشبيهة بالمعدن**
- **«الكي» الشبيهة بالماء**

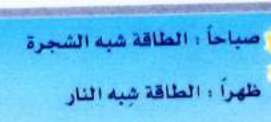
## أنواع المخلوقات وفق مظاهر «الكي»:

يظهر دائماً الاستقطاب (عالم النبذ والجذب) داخل اللانهاية (عالم التمدّد اللانهائي). إن هذين العالمين يمثلان المبادىء الخفيّة التي تكمن وراء مظاهر التكوين كافة ولا توجد بوصفها مظهراً «للكي» بل مصدراً لها. تظهر الحركة بين قطبي (الين) و(اليانغ)، وتتجلى أخيراً في المجالات الخمس التي يسهل تمييزها وتحديدها في التكوين كله: عالم الذبذبات، عالم ما قَبل الذرات، عالم العناصر، وعالم النباتات وعالم الحيوانات. هذه العوالم الخمسة ليست إلا مظهراً لاتجاهات الحركات الخمسة بين قطبي (الين) و(اليانغ):

- **عالم الذبذبات (الموجات والأشعات): الطاقة الشبيهة بالنار.**
- **عالم ما قبل الذرات (الإلكترونات والبروتونات والنيترونات وغيرها): الطاقة شبه الماء.**
- **عالم العناصر: الطاقة شبه التربة.**
- **عالم النباتات: الطاقة شبه الشجرة أو الغاز.**
- **عالم الحيوانات: الطاقة شبه المعدن.**

## الجو وفق مبدأ «الكي»:

تتغير الطاقة الجوّية على مدار اليوم. ويمكننا أن نصنف هذه الطاقة (يانغ) خلال النهار و(ين) خلال الليل، غير أنه يمكننا إلى ذلك، أن نتعرف على نحو مفصل، على خمس مراحل من تغير الطاقة في الجو:



**صباحاً: الطاقة شبه الشجرة**

**ظهراً: الطاقة شِبه النار**

**بعد الظهر: الطاقة شِبه الأرض**

**مساءً: الطاقة شِبه المعدن**

**ليلاً: الطاقة شِبه الماء**



كما يمكننا كذلك تصنيف الطاقات المناخية خلال فصول السنة إلى خمس مراحل:



**الربيع ( الشجرة ):**

تتصاعد الطاقة إلى أعلى.







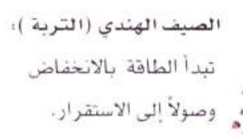
**الصيف (النار ):**

تتحرك الطاقة بنشاط كبير.









**الصيف الهندي (التربة ):**

تبدأ الطاقة بالانخفاض وصولاً إلى الاستقرار.



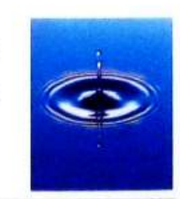




**الخريف (المعدن ):**

يزيد انخفاض الطاقة إلى أسفل.





**الشتاء (الماء):**

الطاقة أكثر ركودا.





## النباتات وفق مبدأ «الكي»:



يمكن أن ننظر إلى أنواع النباتات كمخلوقات تشحن من طاقة شبه الشجرة، ثم يمكننا بعد ذلك من خلال تطورها تقسيمها وفق أصلها عند نشوء الأجناس على الشكل الآتي:

- النباتات البحرية (الطحالب وأعشاب البحر): طاقة شبه الماء.
- النباتات الأرضية البدائية (الطحالب البرية والفُطر): طاقة شبه الشجرة.
- النباتات القديمة (مثل نبات السرخس والهليون): طاقة شبه النار.
- النباتات الحديثة: طاقة شبه التربة.
- الحبوب: طاقة شبه المعدن.

## الخضر وفق مبدأ «الكي»:

إن طاقة الفصول المتنوعة تنتج عنها أنواع مختلفة من النباتات ويمكننا أن نميز من الخضر خمسة انواع هي:

- **الخضر شبه الشجرة:** وهي الخضر التي تنمو متجهة إلى أعلى مثل الكراث والكراث الأندلسي والثوم المعمر.
- **الخُضر شبه النار:** التي تنمو أوراقها بطريقة متمددة.
- **الخُضر شبه التربة:** وهي الخضر التي تتجمع طاقتها مع بدء استدارتها مثل اليقطين والبصل والملفوف.
- **الخُضر شبه المعدن:** وهي تميل إلى الانقباض مثل أوراق الجزر والجرجير.
- **الخُضر شبه الماء:** الخضر الجذرية مثل الجزر والأرقطيون.

## الحبوب والبقول وفق مبدأ «الكي»:

على الرغم من أن الحبوب والبقول تتشكل عامة تحت تأثير طاقة شبه المعدن أو طاقة شبه الماء، إلا أنه يمكن تصنيف الحنطة والبقول إلى خمس فئات وفق الموسم الذي تنمو وتحصد فيه:

- **شبه الشجرة:** القمح والشوفان والجودار والشعير.
- **شبه النار:** الذرة.
- **شبه التربة:** الجاورس والدخن.
- **شبه المعدن:** الأرز.
- **شبه الماء:** الحنطة السوداء وكذلك الفاصولياء السوداء.

ولكن يمكن كذلك تصنيف البقول إلى خمس فئات، وكذلك أنواع الملفوف واليقطين وغيرها.

لعل هذه الأمثلة توضح أنه ليس مجدياً أن نصف نوعاً معيناً من الطعام بتميزه بنوع محدد من الطاقة مثل القول بأن «الذرة هي طاقة نار» ولذلك لا يجب تناول الذرة وحدها طوال الصيف وتعتمد ممارستنا الغذائية على فهم ثابت ومحدد وواضح لهذا النمط من التصنيف.



## الحيوانات وفق مبدأ «الكي»:

توصف الحيوانات بأنها نتاج «الكي» شبه المعدن ويمكن كذلك تصنيفها وفق أصل نشوءها:

- **الحيوانات المائية**: طاقة شبه الماء.
- **البرمائيات**: طاقة شبه الشجرة.
- **الزواحف والطيور**: طاقة شبه النار.
- **الثدييات**: طاقة شبه التربة.
- **الإنسان**: طاقة شبه المعدن.

**الحيوانات المائية**: تتميز الحيوانات المائية بأنها نتاج أوضح لطاقة شبه الماء، ولكن نظراً لتطورها ومناطق عيشها وسلوكياتها، يمكننا أن نتعرّف على أنواع متعددة من الحيوانات المائية:

- **طاقة شبه الماء**: المحار (بلح البحر والسرطان والمحارة).
- **طاقة شبه الشجرة**: السمك الساحلي ( سمك الهلبوت والقُدّ).
- **طاقة شبه النار**: كائنات المحيط النشيطة (مثل الحبار والأخطبوط وسمك الأنقليس ).
- **طاقة شبه التربة**: أسماك المياه العذبة (مثل سمك الترويت والفرخ)
- **طاقة شبه المعدن**: أسماك المحيط المدمجة ( السردين والهف )

## تصنيف الغذاء كعلاج وفق منظور الطب الشرقي التقليدي :

يبحث الأطباء الشرقيون، عند محاولتهم التعرف على الطاقة التي يمنحها لنا نوع محدد من الطعام أو الأعشاب أو الأملاح المعدنية، عن الآثار الناتجة عن هذه الأنواع من الطعام.

**أولاً**: تم تصنيف أنواع الطعام كافة كعلاج وفق الأثر الذي تُحدثه على درجة حرارة الجسم، فإذا شعرنا بالحر أو البرد فهذا يعني أن «الكي» الخاصة بأجسادنا قد أصبحت أقلّ أو أكثر نشاطاً.

أ - الأغذية التي تزيد من درجة حرارة أجسامنا : الزنجبيل والكاري.

ب - الأغذية التي تُشعرنا بالدفء : الكمّون وحساء الميزو.

جـ - الأغذية التي لا تغير من درجة حرارة أجسامنا، أو التي تعيد درجة حرارة الجسم إلى طبيعتها : مثل الكوزو والأرز.

د ـ الأغذية التي تشعرنا ببرد معتدل مثل النعناع والاستخدام المتوسط للملح.

هـ ـ الأغذية التي تشعرنا بالبرد: الإفراط في استخدام الملح والسكر ( قد يشعرنا السكر بالدفء في البداية ).

ويسهل علينا بهذه الطريقة أن نصنف أنواع الغذاء كافة إلى خمس فئات.

**ثانياً**: الطريقة التي اتبعها أيضاً الأطباء الشرقيون التقليديون في تصنيف أنواع الغذاء هي حسب المذاق الذي هو انعكاس للأنواع المختلفة من الطاقة «كي». وتصنف الأنواع المختلفة من المذاق حسب الموسم الذي تحصد فيه :

**أ ـ المذاق الحامض (الشجرة )**: مثل الخل والشوكروت .

**ب ـ المذاق المر ( النار )**: مثل جذور الأرقطيون وجذور الهندباء البرية والبذور المحمصة ومسحوق أعشاب البحر المحمّصة والزيتون .

**جـ ـ المذاق الحلو (التربة )**: ونعني هنا بالمذاق الحلو المذاق الحلو الطبيعي (وليس التحلية بالسكر ) مثل اليقطين والأرز والذرة والبندق والأرز الحلو والفواكه المجففة وشراب الأرز والشعير .

**د ـ المذاق الحار ـ التوابل (المعدن)**: مثل الفجل الأبيض «الدايكون» وأوراق الكراث أو الزنجبيل أو «المسطردة» الخردل.

**هـ ـ المذاق الملح (الماء)**: مثل الميزو وصلصة صويا التماري .

بعض أنواع الطعام لها مذاق مختلط : مثل الأومبوشي (مخلل المشمش الياباني) ذو المذاق الحامض الملح والغومازيو (ملح السمسم ) ذو المذاق المر الملح .

**ثالثاً**: تم تصنيف أنواع الطعام وفقاً للاتجاه الذي تشحن به الجسم فطبقاً لـ (الين) و(اليانغ) توجد أربع سمات لطاقة الطعام :

- **صاعد إلى أعلى**: مثل السكر .
- **نازل إلى أسفل**: مثل الملح .
- **طافي**: أي متجه إلى الخارج .
- **داخل**: أي متجه من الخارج إلى الداخل .

وفي الواقع، يحتوي الغذاء أو أجزاؤه على أثر مركب: فالأوراق والأزهار تحدث أثراً طافياً متجهاً إلى أعلى بينما تُحدث الجذور أثراً داخلاً متجهاً إلى أسفل.

إذا قمنا بدمج هذه التصنيفات الثلاث، فسوف نميز بين ٥×٥×٤ أو ١٠٠ تصنيف ضخم لأنواع ايلغذاء أو الدواء. وعلى سبيل المثال:

- تصنف القرفة على أنها دافئة وحارة وطافية لأنها تدفئ الجسم وطعمها حار.
- بذور المشمش عادية ومُرة وداخلة وليس لها أي تأثير على درجة حرارة الجسم وذات مذاق مُر.
- جذور الكوزو عادية وحلوة وداخلة، وكذلك البلوط المهروس والجوز.
- أوراق الفجل الأبيض، الخردل: حارّة ومتجهة إلى أعلى.
- الزنجبيل: حار ولاذع ومتجه إلى أسفل.

وعلى الرغم من ذلك، فليس الأمر في واقعه سهلاً ويرجع ذلك إلى عدة عوامل:

١ - وجود العديد من الدرجات المختلفة للحرارة التي تنتج عن أنواع الطعام المختلفة وكذلك الدرجات المختلفة من الحلاوة أو المرارة. مثال :

- **الحامض** : خل التفاح وخل الأرز وخل الأومبوشي والكراث، حيث يتشابه المذاق ولكن يتباين الأثر تبايناً كبيراً.

- **الحلو**: الشعير وعسل الأرز وشراب القيقب والعسل وسكر قصب السكر كلها ذات مذاق حلو ولكنها متباينة الأثر.

- **العسل**: طاف ويتجه قليلاً إلى الأعلى.
- **الشعير**: داخل ومتجه قليلاً إلى الأعلى.
- **الأرز**: أكثر دخولاً.
- **شراب القيقب**: متجه إلى أعلى أكثر.
- **شراب الذرة**: متجه ببطء إلى أعلى.

إذا أردنا أن نعالج طفلاً مصاباً بالحرارة، وأن نعطيه كوزو محلًى فسوف تَسوء حالته إذا أضفنا شراب القيقب لأن الحرارة هي «كي» متجهة بنشاط إلى أعلى وإلى الخارج، وإذا أضفنا شراب الشعير فلن يجدي نفعاً. وفي هذه الحالة يصبح شراب الأرز هو أفضل طريقة للتحلية وخفض الحرارة.

٢ - ان الطاقة الخاصة بكل جزء من أجزاء النبات مختلفة، فمثلاً الجزء الأخضر والجزء الأبيض من نبات الكراث لها آثار مختلفة.

٣ - إذا استخدمنا جذور نبات الزنجبيل (طافية تتجه إلى أسفل)، فسوف يختلف تأثيرها وإذا استخدمنا الجذور النيئة أو المجففة (أكثر دخولاً)، وإذا استخدمنا الجذور المجففة فسوف يختلف أثرها إذا قمنا بسلقها أو بتحميصها، وإذا قمنا بسلقها فسوف يختلف أثرها وفق مدة السلق.


شراب القيقب

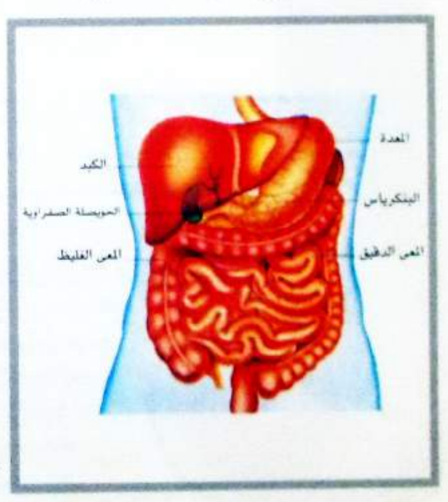
٤ ـ يمكن الدّمج بين أنواع مختلفة من الطعام لتحقيق أثر محدد مثل خلط الكوزو مع الأومبوشي وصلصة صويا التماري مع الزنجبيل أو خلط الكوزو مع شراب الشعير وغيرها.

**ونتيجة** لذلك ، يمكن أن نحصل على الآلاف من الأنواع المختلفة من العلاجات، وهذه هي الميزة والعَيْب اللذان يميّزان طب الأعشاب الشرقي في آن. فإذا فهم الطبيب المداوي بالأعشاب القواعد الرئيسة فهماً صحيحاً، فسوف ينجح في الوصول إلى علاج شافٍ ليس له آثاراً جانبية، ولكن يبدو للأسف أن القليل من الأطباء يتمتعون بفهمٍ حقيقي لهذه القواعد .

## أعضاء الجسم وفق مبدأ «الكي»:

يشكل تيار «الكي» أعضاءنا ويشحنها. ونظراً لوجود أنواع مختلفة من «الكي»،كان هناك أعضاء مختلفة. فإذا استخدمنا طريقة (الين) و(اليانغ) البسيطة في تصنيف «الكي» إلى نوعين، يمكننا أن نميز بين نوعين من الأعضاء:

أعضاء مشكلة بتيار «الكي» الداخلي وتسمى الأعضاء «الجامدة»، وأخرى مشكلة بتيار «الكي» الخارجي وتسمى الأعضاء «المجوفة».




أما عندما نصنف «الكي» إلى خمس مراحل فإننا نكون قد حدّدنا خمسة أنماطٍ من الأعضاء الجامدة ومثلُها من الأعضاء المجوفة:

١ـ الكبد والمرارة اللذان تشكلهما وتغذيهما «الكي» شبه الغاز أو «الكي» شبه الشجرة.

٢ـ القلب والمعى الدقيق تشكلهما وتغذيهما «الكي» شبه البلازما أو «الكي» شبه النار.

٣ـ الطحال أو البنكرياس والمعدة اللاتي تتشكل وتتغذى من طريق «الكي» شبه التربة أو شبه الأرض.

٤ـ الرئتان والمعى الغليظ، التي تتشكل وتتغذى من طريق الطاقة شبه المعدن.

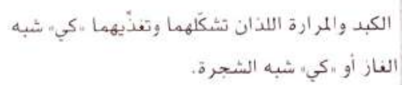
٥ـ الكليتان والمثانة، التي تتشكل وتتغذى من طريق الطاقة شبه الماء.

إن كيفية تشكيل وتغذية كل عضو من الأعضاء، من طريق ما يناظره من الطاقات تفسرها قصة شيقة ولكن لا مجال لشرحها في هذا الكتاب ولسوف نعرض لها في كتاب آخر إن شاء الله.

وبالطبع فإن كل زوج من الأعضاء، يتم تغذيته بالطاقة المناظرة له يزداد نشاطه في الوقت المناظر له من النهار أو من فصول السنة، مثال ذلك: يعمل فصل الربيع ووقت الصباح على زيادة نشاط الكبد والمرارة.







الكبد والمرارة اللذان تشكّلهما وتغذّيهما «كي» شبه الغاز أو «كي» شبه الشجرة.





القلب والمعى الدقيق تشكلهما وتغذيهما طاقة شبه البلازما أو طاقة شبه النار.



الطحال أو البنكرياس والمعدة اللاتي تتشكل وتتغذى من طريق طاقة شبه التربة أو شبه الأرض.





الرئتان والمعى الغليظ، التي تتشكل وتتغذى من طريق طاقة شبه المعدن.





الكليتان والمثانة، التي تتشكل وتتغذى من طريق طاقة شبه الماء.

## الأعراض وفق مظاهر «الكي»:



يمكن أن نصنف الأعراض الرئيسة وفق خمس مراحل مختلفة فمثلاً، إذا نظرنا إلى الألم يمكننا أن نميز بين:

١- **ألم حاد جداً** لا يمكن احتماله (مثل ذوبان حصوات الكلى).

٢- **ألم شديد** ولكن ليس حاداً (مثل آلام تسوس الأسنان).

٣- **ألم متوسط** يزداد ويقل (مثل التهاب البواسير).

٤- **ألم داخلي** عميق (مثل ألم تصلّب الرقبة).

٥- **ألم خفيف** وعدم ارتياح (مثل الكدمات والجروح).

وتصنف أيضاً بعض الأعراض مثل درجة الحرارة والعرق والرعشة وغيرها بالطريقة نفسها.

إلا أنّ هذا التصنيف يعد تصنيفاً ساكناً غير متغير وليس ذا نفع فوري، فإذا انتقلنا إلى تصنيف (الين) و(اليانغ) يمكننا أن نصنف الاعراض إلى فئتين:

**(ين)**: متنوع، ومتجه إلى الخارج: مثل الحرارة العالية والسعال والعرق وهي تسمى الأعراض الكاملة أو النشيطة.

**(يانغ)**: مكثف ومتجه إلى الداخل: مثل الاحتقان والتصلب وتكون المخاط والحصوات وهي الأعراض الداخلية الداخلة الأقل نشاطاً.

ويمكن أن نميز تفصيلاً بين أربعة أنماط من الأعراض: الأعراض المتجهة إلى الأعلى و الأعراض المتجهة إلى الأسفل، والأعراض المتجهة إلى الداخل والأعراض المتجهة إلى الخارج، وسوف نوضح في الفصل الثاني أمثلة للانعكاس الفعلي لهذا التصنيف.

# 2 تطبيقات الطاقات الغذائية

**تطبيقات** الطاقات الغذائية على أنواع الأغذية المركّبة:

إن المسألة الرئيسة الهامة في تكوين وجبةٍ وفق الماكروبيوتك هي خلق توازن متناسق بين الطاقات المستخدمة كافة، ويشمل ذلك التوازن بين المذاق والألوان والأشكال والتناسق بين الوجبة من جهة وبين حالة من يتناولها. فإذا ما استوعبنا الطهو بهذه الطريقة فسوف ندرك أن فن الطهو هو من أهم وأفضل الفنون التي تحثّ الخيال.

إذا أعددنا طبقاً من معكرونة الحنطة السوداء وقدمناها على حدة، لا تعد ذلك وجبة من وجبات الماكروبيوتك على الرغم من أن هذه المعكرونة، تعتبر ذات نوعية ماكروبيوتية (نوعية طبيعية أو نوعية عضوية)، ولكنها في حدّ ذاتها لا تعتبر طبقاً من أطباق الماكروبيوتك. إذا قدمت هذا الصنف مع حساء صلصة التماري، فلن تجعله يتحول إلى وجبة من وجبات الماكروبيوتك أيضاً. وذلك لأنها لا تؤدي إلى حالة متوازنة فمعكرونة الحنطة السوداء مع صلصة التماري تقوي من حالة الكلى والأعضاء التناسلية والمثانة ولكنها تعوق الوظائف الأخرى وخاصة القلب والمعى الدقيق: وهي إلى ذلك وجبة ينقصها التوابل لتحقيق التوازن اللازم لأن كلاً من معكرونة الحنطة السوداء وحساء التماري يندرجان تحت قائمة (اليانغ) ولهما مذاق أكثر ملوحة والتابل التقليدي لهذه الوجبة هو الكُراث أو البصل المقطع أو قليل من الزنجبيل وهي أنواع تندرج تحت قائمة الين ولها مذاق لذيذ فإذا ما قدّم هذا الطبق مع التابل المتوازن معه يتم إذ ذاك تصنيف الوجبة ماكروبيوتية.





عند إعداد التوفو (منتج من فول الصويا)، الذي يندرج في قائمة (الين)، يجب أن نستخدم صلصة التماري (يانغ) و بعض الزنجبيل (المذاق الحار) كي يتوازن مع المذاق المالح الغالب في صلصة التماري.

وعند إعداد التيبورا الشديد الدّهنية (ين، قليل المرارة) يجب تقديمه مع صلصة التماري (يانغ، مملّح ) والزنجبيل المطحون (ين، حار) والأفضل تقديمه مع الفجل الأبيض النيء المطحون (يانغ لاذع ومذيب للدهون).

وعندما نأكل الأرز (حلو) فإننا عادة نستخدم بهارات مثل الغومازيو (ملح السمسم) ذي المذاق متوسط المرارة والناجم عن تحميص مكوناته وهما بذور السمسم وملح الطعام.



إن كُرات الأرز مثال بسيط ويدلّ على توازن إعداد وجبة ماكروبيوتية. إن كرة الأرز المثالية وفق النظام الماكروبيوتي تحتوي على الأومبوشي بداخلها ويتم تشكيلها على هيئة مثلثات صغيرة ثم تغطّى بالنوري المحمّص (أعشاب بحرية). يمدّنا الأرز بالطاقة شبه المعدن (الخريف ) وبالمذاق الحلو، بينما يقدم لنا الأومبوشي المذاق الحامض (الربيع ) للخوخ، وطاقة الصيف لأوراق الشيزو التي تخلل بها كرات الأرز وكذلك المذاق المالح الذي يكتسب أثناء عملية التخليل. إن النوري يقدم طاقة شبه طافية ومذاقاً خفيف المرارة. عندما تندمج هذه العناصر، ينتج عنها طعام في غاية التوازن، ولذلك من الممكن تناول كرات الأرز بمفردها لمدة أيام دون الشعور بالتعب أو ظهور أية مشكلات. وإذا افترضنا أننا قمنا بأكل الجبن بدلاً من كرات الأرز لعدة أيام فلن يصبح هذا صعباً غير أنه سيؤدي إلى ظهور مشكلات. ويجب دائماً الأخذ في الاعتبار التوازن بين (الين) و(اليانغ) بالإضافة إلى المتطلبات الغذائية مثل السُعرات الحرارية.



وبدون أن نتحدث بمفهوم (الين) و(اليانغ) أو النظام الماكروبيوتيّ، فإن البشر منذ أقدم العصور فهموا هذا التوازن بشكل بديهي بحسب حدسهم، وذلك من واقع تجربتهم الشخصية. فإذا ما لاحظنا كيف تحضّر بعض المجموعات البشرية «غير الماكروبيوتية» وجباتها، يمكننا أن ندرك الجهود التي قامت بها لايجاد هذا التوازن من دون معرفتها بـ (الين) و(اليانغ) ومن دون استخدام مكونات الماكروبيوتك. وهذه بعض الأمثلة على ذلك:

- يتم تناول الكراث، أو الكرّاث مع السُجق، في ألمانيا مع الخبز الأسمر المالح الثقيل.

- يؤخذ لحم الديك الرومي مع مرقة التوت البري لأنه متوازن للغاية.



- تقديم لحم السلطعون البحري مع الفجل الحار أو السمك مع البقدونس أو شرائح الليمون .

وهذه أمثلة أخرى أكثر حداثة:

- العجة أو البيض الأومليت مع إضافة الفُطر أو البندورة «الطماطم».
- تقديم الهمبرغر مع البصل النيئ و«الكاتشاب».
- تتبيل اللحم بالفلفل.

## تطبيقات علم الطاقة الغذائية في إعداد الأطعمة



### الميزو :

تندمج في معالجة الميزو أنواع عديدة من الطاقة. إن المكونات الرئيسية لصنف الميزو هي فول الصويا ( يمثل طاقة الخريف ) . والملح ( يمثل طاقة الشتاء ) . والشعير ( يمثل طاقة الربيع ) وتقليدياً. تمر عملية التخمر ( تمثل طاقة الشجرة ) خلال ما لا يقل عن أربعة فصول بما في ذلك فصل الصيف وفصل الشتاء وهكذا يتشكل منتج متوازن توازنا جيداً يمكن تناوله في كل الفصول علاوة على أن الميزو له طاقة تتجه ببطء إلى أعلى ولذلك فهو مفيد جداً في تحسين الهضم وتوليد الطاقة .



### الأومبوشي (الخوخ الياباني):



تزهر شجرة « الأوم Ume » في نهاية فصل الشتاء وتنمو ثمارها في الربيع ويتم جنيها في أواخر الربيع وأوائل الصيف ويصبح مذاقها حمضياً للغاية مما يوفر طاقة «شبه الشجرة». يصار بعد ذلك إلى تجفيف الثمار في الصيف وتضاف إليها «نكهة الصيف» على شكل أوراق الشيزو وهكذا تتم إضافة «طاقة النار». إلى ذلك تضاف «طاقة الماء» (الشتاء) على هيئة الملح ويتم تخليل الثمار طوال الخريف والشتاء تحت ضغط يمثل أيضاً «طاقة الخريف والشتاء» وهكذا تؤدي هذه المعالجة إلى توازن كافة الطاقات.

## تطبيقات علم الطاقة الغذائية على الوقاية من التسمّم الغذائي وعلاجه:

### ١. إبطال مفعول السموم الناتجة عن تناول اللحوم:

عندما نكثر من أكل اللحوم أو نأكل لحوماً مطهوة بطريقة خاطئة (مثلاً دون الطهو اللازم)، يمكن أن نصاب بأشكال حادة من «التسمم» تتبدّى على شكل ارتفاع درجة الحرارة و إسهال. وليس من الصعب مواجهة ذلك إذا ما طبقنا ما نعرفه عن طاقات الغذاء. إن اللحوم من أكثر أنواع الطعام تكثفاً وتشكّلها طاقة شبه المعدن، ولذلك فإن أنواع الطعام التي تمد الجسم بالطاقة المضادة تُبطل آثار اللحوم مثل:





- **الكراث:** إن أفضل الطرق لإعداد الكراث في مثل هذه الحالة هي إعداده مع حساء الميزو ذو الطاقة المتخمرة المتجهة إلى أعلى، ولذلك إذا أكثرت من تناول اللحوم، قم بإعداد حساء خفيف من الميزو ثم أضف إليه قطع الكراث الطازج واتركها دقيقة واحدة وقم باحتسائه.
- **الفطر (عيش الغراب).**



- **خل الأرز البني.**
- **من الحبوب:** يُفضل الإكثار من الشعير.

### ٢. التسمم الغذائي من تناول البيض:



إن البيض هو نتاج للطاقة المجمعة المكثفة التي تفوق اللحوم ولكي نوازن طاقة البيض يمكننا أن نستخدم أنواع الطعام ذات الطاقة شبه الشجرة أو شبه النار مثل:

- فطر (عيش الغراب).
- الليمون.
- البرتقال.
- الكراث.
- من الشاي يفضل الشاي الأخضر.
- من الحنطة يفضل الذرة أو الشعير.

لذلك إذا تناولت كثيراً من البيض، يمكنك أن تتناول وجبة من حبوب الذرة في الصباح لمدة ثلاث أو أربعة أيام، مع قليل من الكراث في كل وجبة ثم تتلاشى جميع الآثار الضارة للإفراط في تناول البيض.





### ٣ ـ التسمم الغذائي من تناول المحار والروبيان:

يمثل المحار (مثل لحم السرطان والكركند) طاقة شبه الماء وطاقة شبة الشجرة المتجهة إلى أعلى وكلما زاد حجم المحارة وحركتها كانت أكثر تمثيلاً لطاقة شبة الشجرة. ولكي نتمكن من إبطال طاقتها، يمكن تناول أنواع الطعام لها طاقة شبه المعدن أو طاقة شبه النار مثل:

ـ **الفجل الأبيض والفجل الحار والزنجبيل**: وهي أنواع لاذعة وحارة وهي من الجذور التي تمثل طاقة شبه المعدن.

ـ **الليمون.**

### ٤ ـ التسمم الغذائي من تناول السمك:

كما ذكرنا في الفصل الأول تعكس الأنواع المختلفة من السمك، أنواعاً مختلفة من الطاقة، ويمكننا القول إن السمك الأكثر (يانغ) «نشط» يمكن أن يقدم مع مزيد من التوابل (الين) فإذا اعتمدنا على تصنيفنا للحيوانات المائية وفق الفئات الخمس، نستطيع أن نستخلص ما يلي:

ـ السمك الساحلي مثل سمك القد أو الهلبوت أو ما شابه في الوطن العربي(طاقة الشجرة) يفضل تقديمه مع الفجل الأبيض أو الفجل الحار (طاقة المعدن).

ـ السمك الساحلي الكبير النشط مثل سمك التونة (طاقة نار) يفضّل تقديمه مع الخردل (معدن تجاه طاقة الماء).

ـ أسماك الأنهار والبحيرات مثل سمك التروتة وسمك الفرخ (طاقة التربة) يفضل أن تقدم مع البصل والكراث والبقدونس (طاقة الشجرة).

ـ السمك الصغير المضغوط (الين) يتحرك بسرعة كبيرة (يانغ) في المحيط أو البحيرات ويمثل طاقة المعدن ـ التربة، ويمكن أن يقدم مع الليمون أو الخل أو الكراث.

### ٥ ـ التسمم الغذائي من تناول السكر:

يمثل السكر طاقة نشطة متمددة. ولكي نزيل آثارها، يمكن أن نتناول أنواع الطعام تزودنا بطاقة الماء مثل:

ـ خضراوات البحر وبخاصة الأنواع الأكثر (يانغ) مثل الكومبو والهيجيكي.

ـ الخضر الجذرية مثل الأرقطيون والجزر.

ـ الشاي ويفضل شاي الأغصان المحمص جيداً.

ـ البهارات: بهارات التكا (وهي تشمل ثلاثة جذور يمكن أن تخمر لفترة طويلة).

فإذا تناولت كثيراً من السكر يمكنك، على سبيل المثال، أن تستخدم الوصفة التالية: ضع ملء ملعقة صغيرة من بهار التِكّا المخمرة لمدة طويلة في فنجان ثم صب عليه مقدار من كوكيشا المحضرة من أغصان دقيقة محمصة ثم حركها جيداً.

### ٦- التسمم من الملح :

يمثل الملح طاقة الماء فإذا تناولنا كمية زائدة من الملح فيمكن أن نبطل طاقتها من طريق تناول أنواع من الغذاء تمثل طاقة النار (مثل الحمضيات، الموالح) كالليمون والبرتقال .

## تطبيقات علم الطاقة الغذائية على إلغاء أعراض محددة أو علاج أمراض معينة :

كي ننجح في الغاء اعراض محددة أو علاج أمراض معينة علينا أن نعرف:

- **طبيعة الطاقة الخاصة بالمرض.**
- **طبيعة العضو والمكان المصاب مثل: الرحم: يقابله شعر الرأس.**
- **طبيعة الغذاء أو العنصر المستخدم كعلاج.**
- **طريقة إعداد الطعام كعلاج.**

إن فهمنا لهذه العوامل خطوة أولى وأساسية لنجاحنا في علاج عرض أو مرض محدد من طريق إعداد وصفة معينة: توجد لكل عرض أو مرض رئيسي أطباق معينة ووصفات تم التوصل إليها تقليدياً، وبعد أن تتعرف على خصائص الطاقة لكل طعام وطرق الطهو يمكنك بالطبع القيام بتحضير هذه الأطباق والوصفات بنفسك.

### ١- البواسير:



تحدث الإصابة بالبواسير نتيجة لطاقة زائدة متجهة لأسفل متكثفة فوق موضع واحد معين وتناول السمك أو البيض سوف يزيد الحالة سوءاً وذلك لأن البيضة تمثل طاقة شديدة التكثف وذات اتجاه لأسفل وكذلك طاقة السمك تتجه ببطء إلى أسفل لذلك يجب أن نتناول طعام يفكك هذه الطاقة المتكثفة باستخدام الطريقة الطافية أو الطريقة المتجهة لأعلى أو كلاهما.

ولقد اعتاد القدماء على تقديم طبق معين لحل هذه المشكلة وهو طبق معد من نوع من الفطر «عيش الغراب» الذي ينمو على جذع الأشجار ويسمى بـ «الشيتاكي»، مع السكر المصنوع من قصب السكر. وتعتمد نسبة المقادير المكونة لهذا الطبق على حالة المريض، ولكن يتكون الخليط المعتاد غالباً من حوالي ٦٠ غراماً من فطر الشيتاكي و٣٠ غراماً من السكر، ويتم غلي المقدار في الماء حتى يتبقى فنجان واحد من السائل. يشرب المريض فنجاناً واحداً من هذه الوصفة يومياً ويواظب على ذلك لعدة أيام.

## ٢ ـ السعال المترافق ببلغم لزج :



عند الإصابة بالسعال المترافق بوجود بلغم لزج، اعتاد الناس على إعداد هذا الطبق:

اطحن قطعة من جذور الفجل الأبيض طولها ٥ سم، احضر ثلاث قطع صغيرة من الزنجبيل المجفف، ومقداراً صغيراً من بذور الفلفل (اختياري) وبعضاً من قشر الماندرين المجفف، قم بغلي الخليط سوياً لمدة حوالي ١٠ـ ١٥ دقيقة مع حوالي فنجانين من الماء ثم اشرب بعد ذلك هذا العصير المطهو.

جاءت هذه الوصفة نتيجة لفكرة جيدة حيث أن المريض يعاني من ركود المخاط ويجب أن نحاول تفتيته ولكن نظراً لأن هذا العرض ذو طاقة متجهة إلى أعلى، فيجب أن نعطي الجسم نوعاً من الطاقة المتجهة إلى أسفل وجذور الفجل الأبيض تقدم لنا هذه الطاقة من جهة، كما تتمتع بأثر كبير في تفتيت المخاط من جهة أخرى.

للزنجبيل أيضاً أثر كبير في تفتيت المخاط وهو ذو طاقة حارة ومحفزة وطاردة إلى الخارج كما نستنتج من ملاحظتنا أنه يثير العرق عندما نتناول مشروبه وهو إلى ذلك من الجذور ولذلك يستحث الطاقة المتجهة إلى أسفل. علاوة على ذلك فإن لقشر الماندرين أثر في تفتيت المخاط وهو في حد ذاته يندرج في قائمة (الين) ولذلك فهو يزيد السعال. ولا يستعمل بالتالي إلاّ مجفّفاً (يانغ).

يمكن زيادة قدرة هذه الوصفة على تفتيت البلغم من طريق إضافة الفلفل الذي يندرج في قائمة (الين) ولذلك لا يستعمل إلا في بعض الحالات. فإذا قمنا بغلي هذين الخليطين معاً وتناولنا المشروب الناجم عنهما، تمكّنا من معالجة مشكلة السعال. وهكذا نرى أن هذا المزيج جاء على أساس تفكير مدروس في كيفية خلط المكونات اللازمة لعلاج المشكلة.

## ٣ ـ الخراج الشرَجي:

يتكون الخراج من سائل سميك شديد الركود مشابه لركود الدهون المخاطية، من حيث القوام، وتتشابه هذه المشكلة مع مشكلة السعال المصاحب بالبلغم اللزج. أما من حيث الموضوع فإنها تتشابه مع مشكلة البواسير. وإذا قارنا بين الخراج الشرجي والبواسير سنجد أن البواسير لها طاقة قابضة متجهة إلى أسفل بينما الخراج الشرجي ينتج عن طاقة أقل انقباضاً ومتجهة إلى أسفل كذلك، بل أنها بطبيعتها تميل إلى التحليل، ولذلك فنحن في حاجة إلى وصفة تندرج في قائمة (اليانغ) أكثر من تلك الموجودة

في حالة البواسير، حيث لا يفيد عيش الغراب المطهو مع السكر بل قد يزيد من سوء الحالة، ولذلك كي تنجح في علاج الخراج يجب أن تختار أنواعاً من الطعام التي تنظف وتفتت هذا الركود. وتمتاز جذور الفجل الأبيض بطاقة تتجه إلى أسفل وكذلك الخراج الشرجي. ولذلك فإننا نحتاج بدلاً من ذلك إلى صنف له أثر في تفتيت المخاط ولكن دون إثارة للحركة إلى أسفل وهذا ممكن من طريق تناول أوراق الفجل الأبيض أو الخردل وهما أكثر فاعلية من جذور الفجل الأبيض.

## ٤ ـ السعال الربوي:

إذا نظرنا إلى هذا المرض من ناحية الطاقة فسوف نجد أن هذه الحالة تتميز بحركة متجهة اتجاهاً خارجياً إلى الأعلى بينما في أعماق الرئتين (الجزء العلوي من الجسم) يوجد انقباض. فما هي الوصفة التي تصلح لعلاج هذه المشكلة؟

يجب أن تقدم للجسم طاقة مجمعة كي توقف أثر الطاقة المتجهة إلى الخارج، ولذلك يجب أن نستخدم شيئاً شديد الانقباض ذا علاقة عكسية مع الطاقة المتجهة إلى أعلى. وإذا قدمنا ذلك الصنف على صورة نوع من الجذور المنقبضة فسوف تزيد قوة الانقباض في أعماق الرئتين سوءاً.

ـ توفر الفاكهة طاقة متجهة خارجياً إلى أعلى وخاصة فاكهة الأشجار ولذلك يجب أن يقع اختيارنا على صنف مضاد لهذه الفاكهة وهو ما يمكن أن نعثر عليه في بذور هذه الفاكهة أو في نواتها. ولقد اعتاد الناس على استخدام نواة الخوخ والمشمش لهذا الغرض.

ـ يحدث انقباض تشنجي داخل الشعبتين الهوائيتين، ويجب أن نحاول تقليل هذا الانقباض من طريق استخدام طاقات مضادة كي تحدث استرخاءً في الجزء العلوي من الجسم. وهذا يعني أنه يجب استثارة طاقة هابطة ذات قدرة على إحداث الاسترخاء، أي يجب أن نتناول نوعاً من الجذور له هذه الخاصية على أن يكون على درجة عالية من الفاعلية كي يستطيع أن يتعامل مع الحالة الطارئة التي نحن بصددها. وأفضل هذه الأنواع هو الزنجبيل الذي يأتي بنتيجة فعالة أكثر من الفجل الأبيض. إليكم هذه الوصفة التي تصلح لهذه الحالة:

ـ يحضر نواة الخوخ و نواة المشمش. وعند استخدام النوعين يصار إلي خلط النوي بنسبة ١٢ نواة من المشمش إلى ٢٠ نواة من الخوخ ويتم طحنهما جيداً في هاون.

ـ يطحن مقدار صغير من الزنجبيل.

ـ يضاف مقدار صغير من الأرز المنقوع أو عسل كي يصبح المزيج ألذ طعماً ويفضل هنا عسل الأرز عن منقوع الشعير الذي يزيد من الطاقة المتجهة إلى أعلى.

ـ يصار بعد ذلك إلى غلي المزيج بعد إضافة الماء إلى أن يتبقى منه مقدار فنجان واحد.

- تناول بعد ذلك الوصفة كلها (السائل وكل مكوناته). في حالة علاج الالتهاب الشعبي يمكنك تناول الوصفة نفسها دون الحاجة إلى إضافة الزنجبيل أو مادة تحلية.

## ٥. الطفل المصاب بنزلة برد مع ارتفاع درجة الحرارة:

كما ذكرنا في الفصل الأول، فإن نبات الكوزو له قدرة عالية على خفض درجة حرارة الجسم وجعلها طبيعية، إلا أن الكوزو من الجذور التي تندرج في قائمة (اليانغ) فإذا أردنا أن نقدمه إلى طفل، يجب أن نطهيه وفق طريقة (الين). وبما أن مذاق نبات الكوزو ليس حريفاً فهو يصلح لأن نضيف إليه مُحلّي يندرج في قائمة (الين).

وإذا أردنا تقديم كوزو مُحلّى، فسوف نحصل على نتيجة مختلفة عند استخدام منقوع القيقب أو منقوع الأرز أو الشعير كوسيلة للتحلية. وإذا كان الطفل يعاني من الحمّى فيجب أن نقدم له الكوزو مع منقوع الأرز. ويعمل الكوزو مع منقوع الشعير على خفض درجة الحرارة بينما إذا أضفنا منقوع القيقب أو السكر فلن تأتي الوصفة بثمارها بل قد تزيد الحالة سوءاً.

## ٦ ـ القيء :



يمثل القيء ـ ويقال بالعامية «الاستفراغ» ـ طاقة متجهة خارجيا إلى أعلى. ولكي نبطل مفعولها يجب أن نواجهها بقوة مضادة. وأكثر العناصر الغذائية فاعلية في هذه الحالة هو الملح كونه مكثفاً ولا يتجه إلى الخارج. وبما أن القيء يمثل طاقة متجهة إلى أعلى، لذلك يجب أن نتناول عنصراً فاعلاً ذا طاقة متجهة إلى أسفل. يستطيع الزنجبيل أن يحقق التمثيل الغذائي في منطقة المعدة بفاعلية كبيرة. فإذا لم يكن الزنجبيل متوافراً يمكنك استخدام الثوم أو الجزء الأبيض من جذور الكراث ويتم إعداد الملح مع الزنجبيل كما يلي:

يصار إلى تقطيع الزنجبيل إلى شرائح طولية يتم خلطها مع الملح وإدخالها إلى الفرن حتى تصبح سوداء جامدة (إذا استخدمت الثوم أو الكراث اتركه في الفرن قليلاً). قم بعد ذلك بغلي هذا المسحوق المملح في الماء، واشرب السائل وهو دافئ ولا يفضل أن يشرب ساخناً لأن السخونة تجعل الطاقة تتجه إلى أعلى.

## ٧. الإسهال نتيجة البرد:

أحيانا يصاب الإنسان بالإسهال بعد تعرضه للبرد مثل السير تحت المطر، ولعلاج هذه المشكلة يمكن تناول طبق معين من الأرز معروف ومستخدم في اليابان وكوريا والصين. يتكون هذا الطبق من عصيدة أرز مطهوة جيداً حتى يصير الأرز طرياً. يتم طهو هذا الأرز مع إضافة نوع معين من الخضر. يمثل الإسهال طاقة زائدة متحركة إلى أسفل كما أنها طاقة طافية مخففة، لذلك يجب أن نمد الجسم بطاقة متجهة إلى أسفل مترسبة.

- يمكن أن نقدم للمريض أغصان البامبو على سبيل المثال كي نزيد من الطاقة المتجهة إلى أعلى ولكن إذا استمر المريض في تناول أغصان البامبو طوال الوقت، فسوف يفقد الطاقة في الجزء السفلي من الجسم فيصاب بالضعف الجنسي. على سبيل المثال. ولذلك يجب ألاّ نلجأ إلى إستخدام هذه الطريقة ومن الأفضل استخدام نبات صغير ينمو إلى أعلى وأن نستخدم الجزء السفلي منه.

- لتقديم طاقة داخلة: يمكن استخدام الطعام ذي المذاق المالح أو الحامض مثل



الخضر شديدة الانكماش أثناء النمو. وهكذا فإن الطبق المثالي لهذه الحالة هو: الأرز المطهو مع الكراث (وبخاصة الجذور البيضاء) أو الثوم المحمر على أن يتناول ساخناً لأن البرودة قد سببت الإصابة بالإسهال.

## ٨. الإسهال ذو الرائحة الكريهة:

إذا افترضنا إصابة شخص بإسهال ذي رائحة كريهة، يصاحبه غالباً لون مائل إلى الاصفرار أو الاخضرار، والإسهال كما قلنا هو حركة متجهة إلى أسفل لذلك فالمريض في حاجة لطاقة متجهة إلى أعلى، إما الرائحة فهي طاقة طافية، وكي نستطيع التغلب عليها، يجب أن نستخدم نوعاً من أنواع الطعام ذي طاقة مترسبة. تحدث الحركة إلى أسفل بسرعة شديدة في هذه الحالة، ولذلك يجب أن نستخدم نبات بطيء النمو يتجه إلى أعلى مثل: نبتة الشاي التي يجب أن نستخدم جذعها: كوكيشا. ولا شك أن المذاق الحامض يتيح لنا الاتجاه المترسب (الملح يؤدي إلى اتجاه إلى أسفل). ولذلك ننصح بالوصفة التالية كعلاج: أضف خل الأرز إلى شاي البانشا أو قم بإعداد مزيج من شاي البانشا مع الأومبوشي .

## ٩. نزيف الرحم:

تتميز هذه المشكلة بحركة زائدة مجمعة متجهة إلى أسفل، أو طاقة شبه الأرض. لإبطال مفعول هذه الطاقة يجب أن نقدم للمريضة عناصر غذائية ذات طاقة متجهة إلى أعلى داخل أجسامنا.

وقد يصبح النبات أكثر تضاداً للمرأة التي تنتمي إلى المملكة الحيوانية. ويجب أن نبحث داخل المملكة النباتية على نبات سريع النمو إلى أعلى مثل نبات البامبو. فإذا وقع الاختيار على أوراق في الظل نقوم بطحنها حتى تصبح مسحوقاً ثم نقم بغليه. عند تناول هذا المشروب يتوقف نزيف الرحم. وعلى الرغم من ذلك، فإن النباتات التي تنمو في الماء قد تصبح أكثر فاعلية من نبات البامبو نظراً لأن البامبو والإنسان يعيشان على الأرض ويمكن من بين خضر البحر أن نختار النوع الذي ينمو إلى أعلى مثل نبات الكومبو الذي يمكن أن نأخذ أطرافه ونخبزها ثم نطحنها حتى تصبح مسحوقاً يؤدي إلى وقف نزيف الرحم .

## ١٠. الإصابة بمرض السكري:

عند الإصابة بمرض السكري يصبح البنكرياس ضعيفاً وغير قادر على أداء وظيفته مما يعني أن طاقة التربة في الجسم ضعيفة لذلك يجب على المريض أن يتناول حبوب الجاوَرس (الدخن) وخاصة الجاورس الأصفر مع غيره من الحبوب كل يوم.

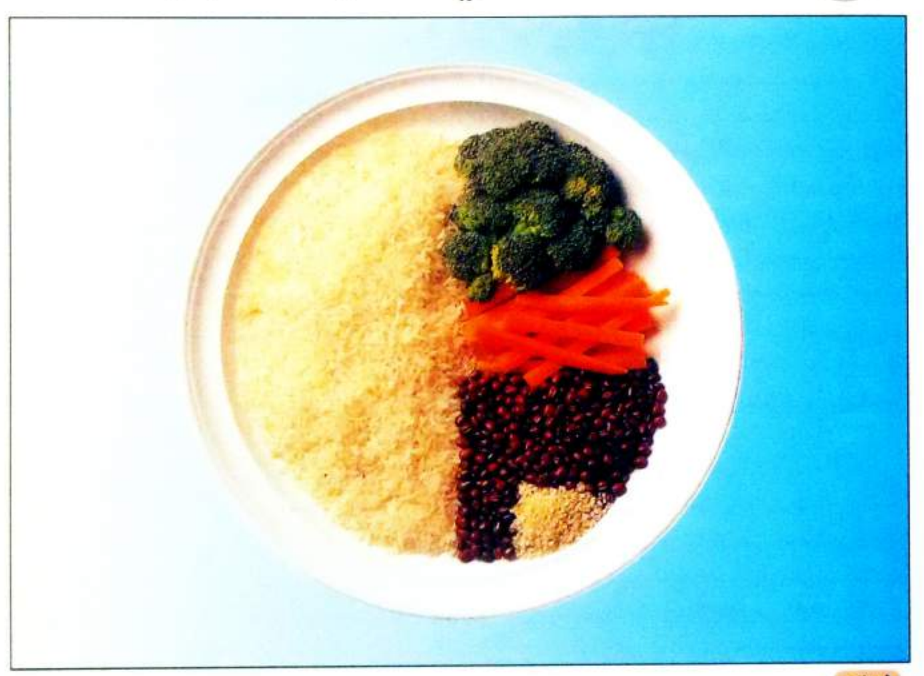
ونوصي بتناول الخضر المستديرة الحلوة خاصة القرع، ولكن إذا تناول مريض السكري حبوب الجاوَرس والقرع يوماً بعد يوم، فقد يعوق ذلك طاقة الماء الموجودة في الجسم مما يسبب مشكلات في الكلى، لذلك يجب أن يتناول مريض السكري بعض أنواع الطعام التي تقدم للجسم طاقة شبه الماء مثل بقول الأزوكي ونبات الكومبو والجاوَرس على أن يكون هذا كطبق جانبي (انظر رقم ١٠ ص ٥٥) ولا ينصح بتناول الكراث في هذه الحالة لأنه يعوق طاقة التربة.



الهرم الغذائي
لحوم
بيض وطيور
البان وأجبان
حلويات من الحنطة أو الفاكهة
(الأفضلية للفاكهة المحلية أو الموسمية)
جوز - لوز
بذور بندق فستق
سمك وثمار البحر
زيوت نباتية
التوابل والمطيبات
وصلصة الصويا
أعشاب البحر
نوري - واكامي
كومبو - هيجيكي (كمية قليلة)
بقول ومشتقاتها
٥ الى ١٠٪ يوميا بما فيها
ادوكي - عدس - حمص - توفو
تامبي - ناتو وغيرها
مخللات
على انواعها
كميات قليلة ومكبوسة
بالملح البحري وبدون خل
خضر
١٢ الى ٣٠٪ يومياً - مع توازن بين الأوراق
الخضراء والخضر المستديرة والجذور.
النسبة الكبيرة منها مطبوخة والباقي سلطة.
الحنطة الكاملة
٤٠ إلى ٦٠٪ من اجمالي الوجبة يومياً. النسبة الكبيرة من الارز الكامل والدخن والشعير والقمح
الكامل والشوفان وباقي الحبوب كالذرة والحنطة السوداء وغيرها. والنسبة الصغيرة من
المعجنات كالمكرونة والخبز وباقي المواد المصنوعة من الطحين الكامل.

# 3 العناصر الغذائية الرئيسة

## المستخدمة في العلاجات المنزلية



إن أفضل العلاجات المنزلية هي التناول اليومي لنسب متوازنة من أطباق الماكروبيوتك المعدة بطريقة صحيحة مثل حساء الميزو، والأرز الكامل غير منزوع القشرة، وغيره من الحبوب، والخضر المختلفة، والبقول، وخضر البحر وغيرها، وهذه الطريقة لا تساعد في علاج غالبية الأمراض فحسب بل أيضاً تقي من المرض نهائياً إذا التزمنا بتناولها بانتظام. لن نعرض في هذا الفصل إلى كيفية إعداد هذه الأطباق الرئيسية لأن هذا الكتاب ليس عن النظام الغذائي القياسي للماكروبيوتك وليس المقصود منه أن يصبح كتاب طهو بطريقة الماكروبيوتك بل سنحاول أن نتكلم هنا عن بعض الإمكانات الطبية المحددة لبعض العناصر الغذائية الرئيسية وكذلك عن كيفية إعداد هذه الأطباق ذات القيمة الطبية الفورية.

ونشير بالمناسبة إلى كتاب «الغذاء الصحي» الصادر عن دارنا والذي يحوي الأغذية الصحية والعلاجية والطرق الصحية لطهوها ويسرنا أن ننصح القارىء العزيز بكل اخلاص ومحبة بقراءة هذا الكتاب إذا اعتزم اتباع طريقة الماكروبيوتك في الحياة.



# الحبوب

## ١ ـ الأرز المحمّص

**قبل** التحميص، يفضل نقع الأرز لمدة ٢٤ ساعة أو طوال الليل أو على الأقل لمدة ٤ ساعات. أو قد تصل مدّة النقع إلى ثلاثة أيام، على أن يتم، في هذه الحالة، تغيير الماء مرتين في اليوم. اسكب ماء النقع، ثم حمص الأرز في مقلاة على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يصير لون الأرز ذهبياً وتبدأ الحبوب في الفرقعة. ويجب أن يصبح الأرز سهل المضغ. يمكن كذلك تحميص الأرز مع نصف ملعقة صغيرة من الزيت، ولا تحمّص كمية كبيرة من الأرز مرة واحدة بل يكفي فنجان أو نصف فنجان في كل مرّة. إذا أردت أن تخزن الأرز المحمّص لمدة أطول يجب أن تنقعه في ماء مملح. الحد الأقصى لتركيز الملوحة: مثل ماء البحر، والحد الأدنى لتركيز الملوحة: حوالي ٥٠ ٪ من ملوحة ماء البحر. وأثناء عملية التخزين يمكن أن تنثر عليه قليل من صلصة التماري. إنّ هذا النوع من الأرز مفيد للأصحاء أثناء السفر ويمكن أن يأكله المرضى في حالة الإصابة بالإسهال أو الزحار.

## ٢ ـ كريما الأرز

كريما الأرز المميزة (المصنوعة من الأرز الكامل غير منزوع القشرة): (جفف أو حمّص فنجان من الأرز الكامل غير منزوع القشرة في قالب حديدي أو مقلاة من الستانلس ستيل حتى يصير لونه ذهبياً، دون إضافة الزيت، ضع هذا الأرز في وعاء عميق وأضف إليه ٧ -١٠ فناجين من ماء النبع واتركه يغلي، غطّ الإناء واخفض اللهب واتركه يغلي لمدة ٣ -٤ ساعات) إذا استخدمت حلّة الضغط فاستخدم قدراً أقل من الماء (حوالى ٥ فناجين واتركه يغلي مدة ساعتين). اترك المقدار يبرد ثم قم بتصفية الحساء السميك تدريجاً باستخدام القماش الجبني لتحصل على ٢- ٣ فنجان من كريما الأرز، وأضف الملح إلى الكريما (ولا يضاف للرضع أو المرضى تحت قائمة (اليانغ) ). أعد تسخينها ثم قدّمها. تؤكل كريما الأرز هذه مع مقدار قليل من البهار مثل التِكا أو الأومبوشي، أو مسحوق خضر البحر أو الغومازيو(ملح السمسم)، أو الكراث المقطّع، أو النوري وغيرها ويجب أن تمضغ مضغاً جيداً.

تعتبر هذه الكريما وجبة مثالية في الحالات الآتية:

- للأشخاص الضعفاء: تقدم هذه الكريما في أي وقت عند الإحساس بالتعب.
- للأطفال المرضى.
- للأشخاص الذين لا يستطيعون المضغ بسبب الضعف الشديد أو كبر السن.
- للأشخاص الذين يعانون من فقدان الشهية وللمرضى الذين ظلوا طريحي الفراش لمدة طويلة ولم يعد لديهم مزيد من الحيوية.
- لفك الصيام .



## ٣ ـ حساء الأرز (أرز كايو)

تعني كلمة كايو «الأرز الضعيف» أو «الأرز الطري».

قم بتحميص فنجان واحد من الأرز الكامل غير منزوع القشرة في قليل من زيت السمسم حتى يصير لونه ذهبياً ثم أضف إليه حوالي ٧-١٠ فنجان من الماء (٥ فناجين عند الطهو في حلة الضغط )ثم ضعه على النار كي يغلي . ثم أضف مقداراً ضئيلاً من ملح الطعام واتركه على نار هادئة حتى يصبح الأرز طرياً. يتبقى حوالي نصف المقدار يستغرق إعداد هذا الطبق حوالي ١ -٣ ساعات، وهو إفطار جيد للمرضى، خاصة المصابين بالتهاب المفاصل والروماتيزم ويمكن تناوله مع الأومبوشي (الخوخ المملح).



## ٤ ـ طريقة خاصة لإعداد الأرز النيئ

لقد شاع إستعمال هذه الطريقة لإعداد الأرز تقليدياً في علاج التهابات العيون والعيون المحتقنة بالدماء والمياه الزرقاء وغيرها. ينقع الأرز في الماء حتى يصبح طرياً قليلاً ثم يسكب الماء وتُسحق حبوب الأرز الرطبة في هاون ثم يضاف إليه قليل من الماء. يعجن الخليط ثم يسحق مرة أخرى. يؤكل هذا النوع من الأرز غير المطهو يومياً لمدة ٤-٥ أيام دون تسخين.

إذا استخدمنا التسخين، فسوف نستحث الطاقة المتجهة لأعلى وهذا لن يفيد العيون المحتقنة بالدماء وبدلاً من ذلك نستخدم طاقة مجمعة متجهة لأسفل ناتجة عن السحق والعجن.



## ٥ ـ الموشي

الموشي MOCHI (كيك الرز أو كعك الأرز الحلو): كلمة موشي معناها « الطعام المسطح » أو «الحبوب المسطحة» وهو عبارة عن أرز حلو يعد منه نوعاً من الكعك وذلك من طريق سحق الأرز الحلو لمدة طويلة حتى تتفتح الحبوب وتبدأ في التماسك مع بعضها، ويفضل أن تتعلم طريقة إعداد هذا الصنف من إحدى كتب الطهو الخاصة بالماكروبيوتك أو شراؤه جاهزاً.


قمح كبير

## خصائص الموشي:

إن الموشي هو مصدر جيد للطاقة يفيد الأشخاص الذين يعملون عملاً ذا جهد عضلي.

يحث الموشي تكوين حليب الثدي ويقوي الأم حديثة الولادة.

ينصح بإعطاء الأم حساء الميزو والموشي بعد الولادة.

يمكن كذلك أن يقدم إلى الأطفال المصابين بالتبول اللاإرادي لانه يقوي عضلات المثانة.


الجودار

## ٦ـ الأرز الحلو المطهو مع حبوب الأزوكي

تقدم هذه الوصفة عادة في حالة الإصابة بالإسهال واضطرابات المعدة، الاضطرابات المعوية تتميز هذه الحالات بنشاط للطاقة المتمددة مما يجعل الأنسجة رطبة وطرية. تقدم حبوب الأزوكي الطاقة المضادة مع إضافة قليل من الملح لتطهى مع الأرز الحلو وتصبح هذه الوصفة أكثر فاعلية إذا ما تم سحق الحبوب مثل الموشي.

- أنواع أخرى من الحبوب: في اللغة اليابانية يسمى القمح والشعير والجودار والشوفان جميعها موغي (MUGI) ولمزيد من التحديد تشير الكلمات اليابانية الآتية إلى أربعة أنواع مختلفة من الحبوب:

- **كو - موغي Ko - Mugi** : «القمح الصغير» أي القمح المعروف.
- **أو- موغي O - Mugi** : «القمح الكبير» أي الشعير.
- **هاداكا - موغي Mugi - Hadaka**: «القمح المجرد» أي الجودار.
- **كاراسو - موغي Karasu - Mugi**: «قمح الغراب» أي الشوفان.
- **هاتو - موغي Hato - Mugi**: يسوق عادة على أنه «لؤلؤة الشعير» وهو ليس شعيراً بالفعل بل بذور حشائش برية ولذلك فسوف نتحدث عنه في الجزء الخاص بالبذور.


الشوفان

ويسمى الجاورس «كيبي» Kibi، والذرة «تو ـ موروكشي» To - Morokoshi، والحنطة السوداء «سوبا» Soba .

## ٧ـ برغل الذرة :

تناول برغل أو سميد الذرة الطري المغلي يومياً في حالة الإصابة بمتاعب في الكلى وخاصة إذا تسببت الكلى في تورم الساقين نتيجة لاحتباس السوائل.


لؤلؤة الشعير

## ٨ ـ الحنطة السوداء:



تحتفظ الحنطة السوداء Buckwheat بطاقة طاقية شبه الماء، وهذا يعني أنها تبطل مفعول طاقة شبه النار، لهذا السبب فقد عرفت الحنطة السوداء بقدرتها على خفض ضغط الدم المرتفع «الضغط»، كما أنها تعالج الإمساك الناتج عن تمدد الأمعاء (ين) لانها تساعد على انكماش الأمعاء إلى حجمها الطبيعي. كما أنها إلى ذلك، تفيد الحنطة السوداء في إعداد بنية قوية وسليمة للجسم وفي التخفيف من حدة السرطانات التي تندرج في قائمة الين وغيره من الأمراض مثل مرض السل. يمكن استخدام دقيق الحنطة السّوداء النيء للتخلص من الديدان. ثم تسحق الحنطة السوداء حتى تصبح دقيقاً وأضف إليها الماء ثم قلبها وقم بأكل المزيج.

# البقول ومنتجاتها

## ٩-بقول الأزوكي AZUKI:

إن كلمة أزوكي معناها « البقول الصغيرة وبعض المناطق العربية يطلق عليها اسم فاصولياء صغيرة» وهي تساعد على تقوية الكليتين وتنظيم وإراحة حركة الأمعاء . لقد اكتشف الشرقيون استخداماً خاصاً لبقول الأزوكي ، فعندما يعض كلب أو فأر أو جرذ شخصاً ما ، يمكن أن نقدم له الأزوكي لتساعد في التخلص من السموم. فيما يلي أفضل طريقة لإعداد بقول الأزوكي : قم بسحق البقول النيئة حتى تصبح دقيقاً ثم أضف إليها الماء الساخن و حرّك المزيج جيداً إلى أن تصبح كريما بإمكانكم تناولها، غير أن تناول الأزوكي المطهو مفيد أيضاً. لقد اعتاد الشرقيون على تناول الأزوكي على الفور إذا تعرضوا للعقر (جرح ناتج عن حيوان) ويستمرون في أكلها لمدة ٤-٥ أيام للتخلص من أي أثر للسموم التي قد تنتقل إلى الجسم من طريق حيوان . تساعد بقوليات الأزوكي كذلك في تنظيم الدورة الشهرية، ويمكن للمرأة التي تعاني من عدم انتظام الدورة الشهرية أو الآلام والتقلصات أن تأكل مقداراً من الأزوكي كل يوم .

ومن الشائع بين الناس أيضاً أن بقول «فاصولياء» الأزوكي تساعد المرأة التي تريد أن تؤجل الدورة الشهرية من طريق تناول حبة أو ثلاثة من بقول الأزوكي النيئة بدون مضغ ، ويقال أن حبة واحدة تؤجل الدورة الشهرية يوماً واحداً ، واثنتين تؤجلها يومين ، وثلاث حبّات تؤجلها ثلاثة أيام .



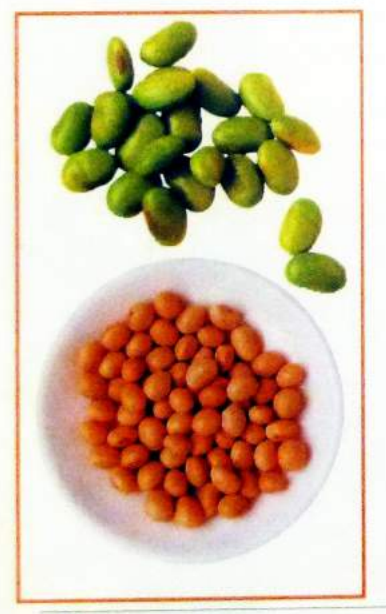
## ١٠ ـ طبق الأزوكي واليقطين والكومبو :



اغسل فنجاناً واحداً من بقول الأزوكي ثم انقعها طوال الليل أو لمدة ٤-٦ ساعات. انقع عدة قطع من نبات الكومبو ثم قطعها إلى قطع مربعة عرضها حوالي بوصة واحدة. ضع قطع نبات الكومبو في قاع إناء عميق ثم ضع بقول الأزوكي فوق نبات الكومبو وغطّه بالماء. ضعه على النار حتى يغلي واتركه يغلي لمدة ٤٠ دقيقة، ثم قطع يقطينة إلى قطع بقياس ٥ سم تقريباً. فإذا لم يتوافر لديك اليقطين أو الكوسى الشتوي يمكن أن تستبدلهما بالجزر أو الجزر الأبيض. ويجب أن يكون مقدار الكوسى الشتوي ضعف مقدار البقول (حوالي فنجانين) .ضع الكوسى فوق الكومبو وبقول الأزوكي وانثر عليهما قليلاً من الملح. غط الخليط واتركه ينضج لمدة ٢٥ـ ٣٠ دقيقة حتى تصبح الكوسى والبقول طرية. وقد تصبح نسبة المياه قليلة أثناء الطهي، لذلك يجب أن تضيف قليلاً من الماء حتى تظل البقول والكومبو طرية. ويمكن أن تتبل الخليط قبل تمام النضج بإضافة قليل من التماري أو ملح الطعام. غطه واتركه ينضج لمدة دقائق قليلة ثم أطفئ الشعلة واترك الطبخة عدة دقائق قبل التقديم.

يساعد هذا الطبق في تنظيم مستوى السكر في الدم خاصة لدى المصابين بمرض السكري أو نقص السكر كما أنه مفيد لأمراض الكلى ونقص الحيوية بصفة عامة .

## ١١ ـ فول الصويا والكومبو:



قم بغلي ٨٠ ٪ من فول الصويا مع ٢٠ ٪ من نبات الكومبو حتى تصبح البقوليات لينة ثم أضف إليها البصل والجزر المقطع واتركه يغلي لمدة ساعة ونصف إلى ساعتين. أضف مقداراً كافياً من الميزو أو صلصةالتماري أو ملح الطعام لتحسين المذاق، ثم اتركه يغلي لمدة عشر دقائق أخرى. تناول هذا الطبق بانتظام لعلاج فقدان الوزن أو نقص الحيوية أو ضعف القدرة الجنسية. وفي حالة ضعف القدرة الجنسية يمكن إضافة رؤوس سمك السلمون إلى هذه الوصفة حيث تصبح طرية بعد الغلي لمدة طويلة وقد تذوب فتؤكل كلها .

## ١٢- فول الصويا الأسمر «الفيجوم» Black soybeans:

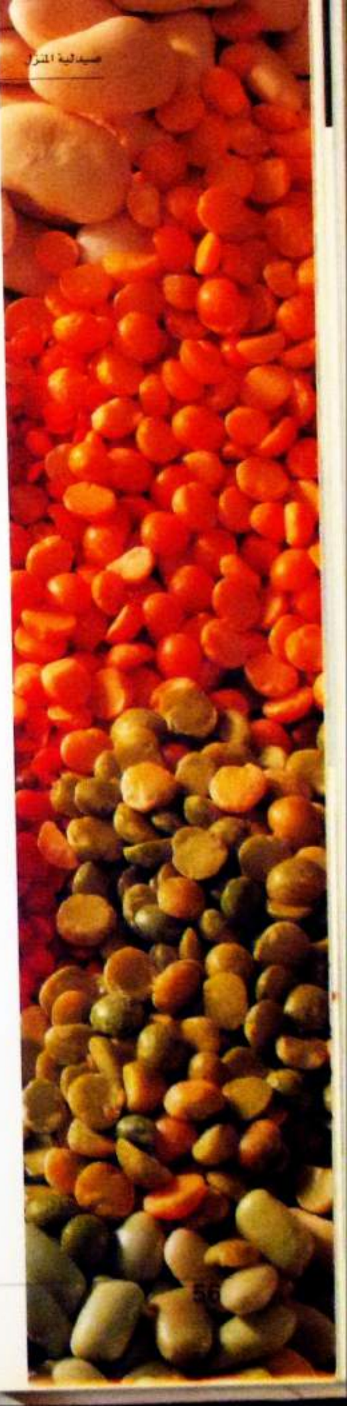
لا يجب الخلط بين هذه البقول وبين اللوبياء السمراء المعروفة باسم لوبياء السلحفاة، وهذه البقول مفيدة لعلاج السعال والأزمات الربوية.

والبقول السّمراء «الفيجوم» وتسمى أيضاً بـ «فاصولياء الصويا السوداء» وهي مفيدة أيضاً في تقوية الأعضاء التناسلية (الذكرية والأنثوية) ومن المهم أن تمضغ هذه البقول مضغاً جيداً. وغالباً لا يستطيع الناس طهو هذه البقول بطريقة صحيحة بحيث يتساوى جزؤها الخارجي في النضج مع جزئها الداخلي أو يظل الجزء الداخلي منها جامداً. لذلك يتم نقع البقول حوالي ١٠ ساعات، فإذا كانت الفاصولياء مغسولة جيداً فيمكن أن تغليها في ماء النقع حيث توضع على النار لمدة ساعتين ثم اسكبها في مصفاة واغسلها بالماء البارد، ضعها مرة أخرى على النار وأضف إليها الماء البارد واتركها تغلي لمدة ٢-٤ ساعات أخرى ثم ضع صلصة التماري أو الملح البحري واتركها تغلي لمدة ١٥ -٢٠ دقيقة أخرى وهكذا يتم نضج البقول جميعها بالدرجة نفسها. يمكن تجهيز كمية من البقول تكفي لمدة أسبوع فإذا أضفت لها نبات الكومبو فسوف يقل وقت الطهو: حوالي ١ ساعة ونصف قبل التصفية ثم ساعة ونصف بعدها. أضف الملح في النهاية.

## ١٣ الناتو:

NATTO تعني كلمة «ناتو» حرفياً، «البقول المغلفة» أو «بقول التخزين». فكلمة «تو» معناها «البقول» وكلمة «نا» معناها «مغلف» أو «مخزن» والغريب أن كلمة توفو TOFU حرفياً تعني «البقوليات المعفنة» فكلمة «تو» معناها البقول وكلمة «فو» معناها «يتعفن» أو «يفسد».

**معالجة الناتو:** يتم نقع جميع أنواع فول الصويا وتسوى على البخار ثم توضع البقول المسوّاة على البخار داخل غلاف مُعد من قش الأرز ثم تخزن في مكان دافئ (درجة الحرارة المثالية ٢٥-٣٥درجة) لمدة يومين أو ثلاثة. ويحتوي قش الأرز بطبيعته على نوع من البكتيريا تسمى BACLLUS NATTO SAWAMURA (التي اكتشفها د. ماكوتو ساوا ميورا) وتنشط هذه البكتريا في درجة الحرارة تلك وتعمل على تفتيت بروتينات فول الصويا فتبدأ البقول في الذوبان تدريجياً وبعد مرور ثلاثة أيام تبدأ عملية الذوبان هذه، بينما يستغرق الناتو حوالي ٧ -١٠ أيام حتى يصبح جاهزاً.



**الوصفات التي يستخدم فيها الناتو:**

اخلط الناتو خلطاً جيداً مع صلصة التماري والكراث المقطّع أو الفجل الأبيض النيء المبشور، وقدمه فوق الأرز.

أضف الناتو إلى حساء الميزو.

اسحق الناتو في الهاون وتناوله كصلصة.

**خصائص الناتو:**

يشيع تناول الناتو في المناطق الباردة وهو مصدر جيد للبروتين ويكسب الجسم الشعور بالدفء فيمدنا بالطاقة في الشتاء بدلاً من الاضطرار إلى تناول اللحوم أو الجبن.

**القيمة الطبية للناتو:**

- يساعد الناتو على تحسين الهضم وسلاسة حركة الأمعاء.
- يحسن من أداء الكلى لوظيفتها.
- يفيد في حالة نقص إفراز غدد الأعضاء التناسلية الخارجية (جفاف المهبل أثناء الجماع وغيرها).





# البذور والمكسرات



## ١٤ـ بذور السمسم :



**حضر** ٥-١٠ غرام من بذور السمسم النيء وامضغها مضغاً جيداً فهو مفيد:

في حالة مشكلات المعدة والأمعاء.

في المساعدة على زيادة إنتاج حليب الأم ،أو البدء بإفرازه.

في حالة عدم انتظام الدورة الشهرية.

لتغميق لون الشعر .

في حالة المعاناة من مشكلات النظر .

## ١٥ـ بذور المشمش :

أمضغ ٢ -٦ غرام من البذور النيئة أو المحمصة عند الإصابة بالسُعال أو نزلات البرد أو التهاب الشُعب الهوائية كما أنه مفيد كذلك في علاج بحة الصوت .



## ١٦ـ الفول السوداني :



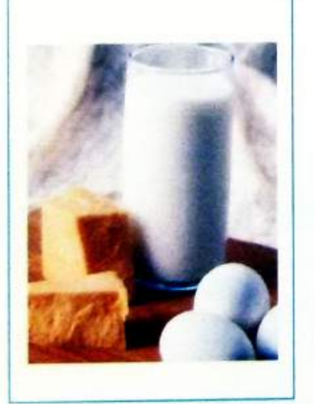
لا ينصح بأكل الفول السوداني يومياً لأنه قد يسبب ارتفاعاً في ضغط الدم ونزيفاً بالأنف وبعض الأعراض الأخرى (Yin). عند تناول الفول السوداني، يجب أن يكون محمّصاً ومملّحاً بملح خفيف . ومع ذلك فإنه يفيد في حالات مرض السكر. فبوسع الشخص المصاب بمرض السكر تناول الفول السوداني فضلاً عن المكسرات الأخرى المملحة كنوع من الوجبات الخفيفة. ويفيد الفول السوداني أيضاً في حالات الإصابة بالاكتئاب.

## ١٧ ـ لؤلؤة الشعير : Pearl Barley



لؤلوة الشعير (هاتو ـ موغي Hato-Mugi) تعني كلمة «هاتو» Hato «الحمامة» وهذا النوع يختلف عن الشعير الذي نسميه «اللؤلوة» وهو عبارة عن نوع من الشعير النقي، بل أنه ليس شعيراً على الإطلاق بل بذوراً لحشائش برية وتعرف باسم «دموع الوظيفة Jobs Tears» (كويكس لاكريما جوبي) (Coix lacryma jobi) ويمكنك شراءه من محلات السوبر ماركت الصينية ومن محلات الأغذية الطبيعية التي تستورد بضاعتها من الشرق.

وهذا النوع من الشعير له أثر طبي هائل حيث يبطل مفعول البروتين والدهون الحيوانية أو يطردها من الجسم. ولذلك فإن له استخدامات متعددة:



١ـ يحدث التهاب الزائدة الدودية بصفة رئيسية نتيجة تناول مقادير زائدة من الأغذية الحيوانية مثل اللحوم والبيض. وينصح الأشخاص المصابون بهذا الالتهاب بتناول الشعير المبرغل المطهو كثريد طري .

٢ـ إن الأشخاص المصابين بالسرطان الذي يندرج في قائمة (اليانغ)، والذي يحدث نتيجة الإفراط في تناول اللحوم والجبن والبيض والسمك الدهني المملح وغيرها، يمكنهم تناول هذا الثريد.

٣ـ إن المصابين بأنواع من الأورام مثل النتوءات الصغيرة أو الشامات الناتجة عن الإفراط في تناول البروتين الحيواني والدهون يمكنهم تناول الشعير المبرغل كل يوم ويمكنهم كذلك غليه وشربه.



# خضر البحر

إن خضر البحر أو طحالب البحر الصالحة للأكل هي مصدر غني للأملاح المعدنية (الكلسيوم والفوسفور والماغنسيوم والحديد واليود والصوديوم) بالاضافة إلى فيتامين أ، وب١ وب١٢ وفيتامين ج. وهي كذلك غنية بالبروتينات والكربوهدرات سهلة الهضم. وبفضل ما تحتويه هذه الخضر من أملاح معدنية، فهي تنقي أجسامنا وتخلصها من الآثار الحمضية للأغذية الحديثة وتساعد في إكساب الدم خاصية قلوية ولذلك يمكن استخدامها للوقاية من كثير من الأمراض الحديثة أو علاجها مثل: ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والحساسية والتهاب المفاصل والروماتيزم والاضطرابات العصبية وغيرها. وكذلك تساعد خضر البحر في تفتيت الدهون وتراكمات المخاط الناتجة عن الإفراط في تناول اللحوم ومنتجات الألبان والسكريات .

ويشتمل نظام الماكروبيوتك الغذائي على مجموعة متنوعة من خضر البحر يتم تناولها بانتظام، واليك قائمة بأسماء هذه الخضر مقرونة بأسمائها النباتية العلمية:

الكومبو: (حرفياً يعني «القماش السميك»).

الواكامي: (حرفياً يعني «القماش الصغير»).

الأرامي: (حرفياً يعني «النسيج الخشن»).

هيجيكي: (الشجرة كثيفة الأغصان).

فنوري.


النوري

النوري.

الطحلب الأيرلندي.

الدلسي.

كانتين: (يعني حرفياً «السماء الباردة») وهو منتج معالج من نبات البحر المعروف بـ «تن جيوسا» «الحشائش السماوية».

ميكابو: («مي» تعني البرعم و «كابو» تعني «جذع الشجرة») وهو ليس من خضر البحر في حد ذاته بل جزء من نبات الكومبو أو الواكامي.

## ١٨- طحالب الكومبو:

كان الكومبو في العادة يستخدم لتغميق لون الشعر كما كان من المعتقد أنه يطيل العمر ويزيد الذكاء وحسن التفكير، ومن المعروف أن الكومبو المطهو مع صلصة التماري يزيد القدرة الجنسية ويقويها.

## ١٩- مسحوق الكومبو المخبوز:

مسحوق الكومبو المحمص في الفرن إلى درجة التفحُّم (الكومبو المتفحم). قم بتفحيم الكومبو بوضعه في الفرن حتى يصير لونه أسوداً ثم أخلط نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكومبو المتفحم مع فنجان صغير من الكوزو، وهذه طريقة فعالة لعلاج الإسهال الحاد لدى الرضع والأطفال.

## ٢٠- فنوري:

يفيد في إبطال مفعول السموم مثل سموم الفطر «عيش الغراب» أو أغصان البامبو (سموم فصل الربيع).



## ٢١. هيجيكي:



يحتوي الهيجيكي على أعلى نسبة كلسيوم موجودة في جميع أنواع خضر البحر الصالحة للأكل حيث تصل إلى ١,٤٠٠ ميلغرام لكل ١٠٠ غرام من الوزن، وهذه النسبة تزيد كثيراً عن نسبة الكلسيوم في الحليب (حوالي ١٢٠ ميلغرام كلسيوم لكل ١٠٠ غرام) كما أنه غني كذلك بالحديد، إذ يحتوي على ٢٩ ميلغرام حديد لكل ١٠٠ غرام بينما لا يحتوي السبانخ إلى على ٣ ميلغرام في ١٠٠ غرام.



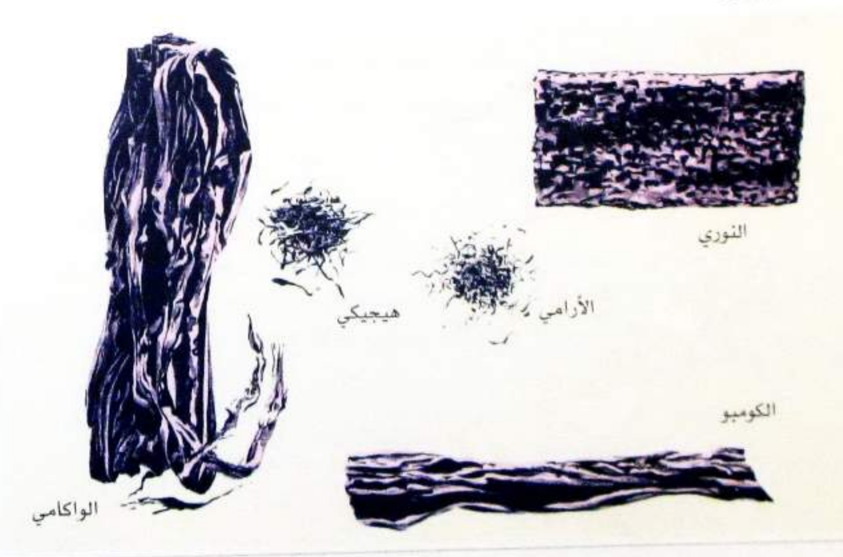
## ٢٢. كانتين (الأغار - أغار):

لا يحتوي الكانتين على العديد من العناصر الغذائية ولكنه مفيد لحث حركة الأمعاء في حالة الإصابة بالإمساك (يانغ)، ولكنه غني بعنصر اليود.

## ٢٣. الواكامي:

مثله مثل الكومبو يفيد في تغميق لون الشعر كما يمكن أن يستخدم في خفض ارتفاع ضغط الدم ولاضطرابات القلب بصفة عامة.

أعشاب بحرية





# الخضر

## ٢٤ـ جذور الأرقطيون:

**تفيد** جذور الأرقطيون المطهوة في تحسين التبول خاصة عندما تحدث صعوبة التبول نتيجة للزيادة في العناصر التي تندرج في قائمة (الين). كما أنه مفيد في تنشيط الحيوية الجسمانية.

## ٢٥ـ الجزر:

إن الجزر المطهي ذو فائدة كبيرة في علاج الأنيميا كما أنه مفيد في علاج الكلى، التي تسبب تورم الساقين.

## ٢٦ـ جذور الفجل الأبيض والفجل واللفت:

إن كلمة دايكون DAIKON اليابانية تعني «الجذر الطويل»، «داي DAI»، وتعني الكبير أو الضخم، وكون «KON» تعني الجذر.

إن جذور اللفت أو الفجل أو دايكون (الفجل الأبيض) الطازجة المطحونة تفيد الهضم للغاية وخاصة بعد تناول أنواع من الأغذية الزيتية (مثل االمقليات والموشي المقلي والسمك المقلي وغيره). قم بإضافة بعض نقاط من صلصةالتماري إلى ملعقة صغيرة من الفجل المبشور. تساعد هذه الخضر أيضاً في التخلص من البروتين الحيواني والدهون.



## ٢٧ـ طبق الكومبو مع الفجل:

انقع قطعة من الكومبو طولها حوالي ١٠ سم لمدة عشر دقائق وقطعها إلى شرائح طولية ثم اغسل هذه الشرائح في قاع إناء عميق ذو غطاء ثقيل. اغسل جذراً من جذور الفجل وقطعه إلى قطع كبيرة. ضع طبقة من الدايكون فوق الكومبو ثم أضف مقداراً كافياً من ماء نقع الكومبو حتى

تغطي الخضار، غط الإناء وضعه على النار كي يغلي ثم خفّض اللهب واتركه ينضج لمدة ٣٠ ـ ٤٠ دقيقة حتى يصير الكومبو طرياً، وتأكد من عدم تبخر الماء. أضف مقداراً قليلاً من صلصةالتماري واتركه لمدة ٢-٣ دقائق أخرى حتى يتشرب السائل الزائد كله وقدمه للأكل.

يمكن تناول هذا الطبق يومياً لتفتيت تراكمات الدهون الناتجة عن الإفراط في تناول الزبد والجبن وغيرها من الدهون الحيوانية وكذلك الإفراط في تناول الزيوت النباتية. إذا لم يتوافر لديك جذور الدايكون الطازجة يمكنك أن تستخدم الدايكون المجفّف.

## ٢٨ـ طبق الكومبو مع الفجل المجفف:

انقع نصف فنجان من الدايكون المجفف حتى يصير طرياً ويستغرق هذا حوالي ١٠ دقائق . اسكب ماء النقع ثم استأنف مراحل الطهو المذكورة في رقم ٢٧ باستخدام الدايكون المجفف المنقوع بدلاً من الدايكون الطازج .

## ٢٩ـ الطرخشقون :

يفيد الطرخشقون «الهندباء البرية» المطهو في إمداد الجسم بالحيوية كما يزيد من قوة المعدة والأمعاء ويمكن استخدام أجزاء النبات كافة فيما عدا الزهرة. إذ يمكن طهو الأوراق والساق والجذور كأصناف للخضر أو تجفف وتغلى وتشرب.

## ٣٠ـ جينينجو JINENJO :

تعني كلمة جينينجو «البطاطا الطبيعية» وتسمى أيضاً ياما إمو « Yama Imo» أو بطاطا الجبل. واسمها العلمي Dioscorea Esculenta أو تسمى ناغا امو Naga Imo (وحرفياً تعني «البطاطا الطويلة») وفي العادة يمكننا الحصول على نوع قريب منه هو البطاطا الصينية Batatas Dioscorea من المتجر.

إن تناول هذه الجذور يزيد الحيوية (الجنسية والبدنية) وكذلك يفيد الهضم، ولهذا فهي تساعد في حالات الإصابة بالأنيميا أو الإجهاد العام. ويمكن ببساطة أن تبشر قطعة منها حتى تصل إلى اللب النيء، أضف إليه قليلاً من صوص التماري ثم قلبه وتناول منه فنجاناً صغيراً. وفي العادة يقدم هذا الجينينجو المبشور فوق الأرز الكامل الساخن أو في الحساء.

## ٣١. جذور نبات اللوتس:

جذور نبات اللوتس Nelumbrilum Nuciferum قطّع جذور نبات اللوتس إلى شرائح أو استخدم شرائح جذور اللوتس المجففة المنقوعة . أضف إليها الماء وقم بطهوها وهي مغطاة لمدة ٢٠ دقيقة ثم أضف إليها قليلاً من صلصة التماري واتركها تغلي لمدة عشر دقائق أخرى. يفيد هذا النوع في إذابة التراكمات المخاطية في الجسم، وبخاصّة في الجهاز التنفسي.

## ٣٢. البطاطا الحلوة:

على الرغم من أنها ليست في العادة جزءاً من نظام الماكروبيوتك الغذائي فإن البطاطا لها فائدة طبية محددة حيث أنها تساعد في حالة تعرض أحد الأشخاص لابتلاع شئ ما مثل ( زر أو مسمار أو قطعة من الزجاج أو غيرها ) .فإنها تفيد في تغليف هذا الشيء عند تناول عدة قطع منها بدون مضغ وبعد سلقها أو تسويتها على البخار، فيمكن أن تغلف البطاطا هذا الشيء وتساعد على وصوله بسلام إلى الأمعاء. إن تناول الموز يمكن أن يفي بهذا الغرض ولكن تناول الموز ضار بالصحة العامة أكثر من تناول البطاطا الحلوة.

## ٣٣. الكرنب «الملفوف»:

إذا استخدمت الكرنب للأغراض الطبية فلا تقم بطهوه لمدة تزيد عن ٢-٣ دقائق حتى يظل طازجاً وبهذه الطريقة يساعد الكرنب في تقوية القدرة الجنسية.

## ٣٤. الثوم المُعَمر:

عند طهيه في حساء الميزو، يساعد على وقف الإسهال ( ارجع إلى الفصل الثاني ).

## ٣٥ـ الخيار :

يساعد الخيار المطهو أو النيئ على الإسراع في تكوين البول كما أنه مفيد في علاج متاعب المعدة.

## ٣٦ـ الثوم:

إذا انتظم الشخص في تناول الثوم بكمية كبيرة فسوف يسبب له اضطراباً عاطفياً وإحساساً بالتوتر. تناول الثوم النيئ يفيد في التخلص من الديدان كما يزيد من القدرة الجنسية وفي متاعب الكبد يساعد الثوم المخلل في الميزو لمدة عدة أيام أو أكثر في تدفئة الجسم وخاصة في الجو البارد.

## ٣٧ـ حبق الراعي Mugwort :

مفيد في علاج الملاريا وكذلك يستخدم مع الموشي لعلاج فقر الدم.

حبق الراعي موشي: استخدم الأوراق الصغيرة الطرية من نبتة حبق الراعي. اغسل الأوراق ثم أغليها لمدة ٢ـ٣ دقائق (لا تستخدم هذه المياه بعد ذلك) ثم أضف هذه الأوراق عند عجن الموشي. يعد حبق الراعي موشي مشوياً أو مقلياً، وكان من المعتاد أن تنصح الحوامل والسيدات اللاتي يرضعن بتناوله للحفاظ على صحتهن العامة.

## ٣٨ـ البصل :

إن البصل المطهو مفيد للغاية لتهدئة الجهاز العصبي في حالة الإصابة بالتوتر، كما أنه مفيد للعاملين الذين يبذلون مجهوداً عضلياً كبيراً : إذا تناولنا البصل المطهو يومياً بانتظام، فمن النادر أن نشعر بتعب أو تقلصات في العضلات. كما أن هناك استخدام خاص وطريف للبصل. إذا لم تستطع النوم ضع قطعاً من البصل النيء أسفل الوسادة، ومن الغريب أن هذا سوف يساعدك على النوم بعمق!





## ٣٩. الكراث :

هو خضر مفيد يساعد على التخلص من سموم اللحوم كما يساعد الكراث، سواء النيء أو المطهو قليلاً، على ضبط درجة حرارة الجسم عن طريق تنشيط الدورة الدموية، وكذلك يساعد على الهضم ويمكنك الوصول إلى هذا بطريقة سريعة بإعداد حساء الميزو مع الكراث باعتمادك الطريقة نفسها في اعداد حساء الميزو مع البصل (رقم ٢٢٠).

## ٤٠. الهليون :

نحن في العادة لا نأكل نبات الهليون ولكن من الناحية الطبية يستخدم الهليون المطهو لحث التبول، فهو مفيد لعلاج متاعب الكلى الناتجة عن الزيادة في الملح واللحوم كما أنه يبطل سموم الأغذية الحيوانية .



## ٤١. السبانخ :

لاتؤكل السبانخ عادة لأنها تندرج تحت قائمة الأصناف شديدة (الين) وتحتوي على مقدار كبير من حمض الأُكسليك إلا أنها تساعد في التخلص من تراكمات حمض اليوريك عند الإصابة بالروماتيزم، في مثل هذه الحالة أكثر من تناول السبانخ لفترة بمقادير صغيرة من السبانخ المغلية قليلاً.



## ٤٢. البندورة «الطماطم»:

عادة لا نأكل البندورة، لكنها يمكن أن تساعد الأشخاص الذين أفرطوا في تناول كثير من الدهون الحيوانية مثل الزبدة والجبن والبيض واللحم البقري وغيرها، على التخلص من هذه الدهون والدسم ، كما أن تناول الطماطم يفيد في حالة تصلب الشرايين الناتج عن الزيادة في تناول الملح والأغذية الحيوانية. إن تناول مقدار قليل من الطماطم المطهو يساعد في علاج متاعب الكبد الناتجة عن الإفراط في تناول الأغذية التي تندرج تحت قائمة (اليانغ).

# الفواكه



## ٤٣ـ التين:

**عادة** لا نأكل التين نهائياً لأنه شديد «الين» ولكن عند المعاناة من متاعب في الأمعاء نتيجة لتناول كثير من اللحوم والبيض والسمك فإن التين يمكن أن يساعد في تحسين الهضم، ولكن دون إكثار حتى لا نصاب بالإسهال. ويجب على المرأة الحامل أو التي تود أن تحمل أن تتجنب تناول التين.



## ٤٤ـ البرسيمون «الكاكي»:



ويسمى كذلك «ثمر البلح» والإسم العلمي له (Diospyros Kaki) ويعرف في بلادنا باسم الكاكي والخرمة. تساعد ثمار البرسيمون النيئة على تخفيف الصداع الناتج عن تناول الكحوليات ويقي من تصلد الشرايين ويفيد البرسيمون المجفف في إبطال مفعول سموم الأسماك والمأكولات البحرية.

قم بغلي ١٠ـ٢٠ غرام وتناول المشروب. إن كأس زهرة ثمرة البرسيمون يفيد في علاج الكحة والفُواق إغلي ٣٠ـ٧٠ غرام وتناول المشروب.



# الأغذية البحرية

## ٤٥. أذن البحر:

**أذن** البحر (حيوان رخوي Abalone) يساعد هذا النوع من الحيوانات الرخوية البحرية على تحسين إنتاج الحليب لدى الأمهات المرضعات ويمكن تناوله بأية طريقة ويفضل مع حساء الميزو.

## ٤٦. سمك الشبوط:

يستخدم الشبوط المطهو لزيادة الحيوية والقوة وهو مفيد بصفة خاصة في حالة أمراض الجهاز التنفسي.

إذا كان لديك سمك شبوط حي، احتفظ به حياً لمدة ٢٤ ساعة في ماء عذب، فإذا كان السمك ميتاً، نظف أحشاءه ومن الضروري إزالة المرارة (كيس أخضر غامق صغير في منطقة الحلق) وأحذر عدم قطع هذه المرارة فإذا انقطعت، اشطف بقية السمكة كما هي فلا تنزع رأسها أو حراشيفها أو زعانفها أو عظمها. قطع السمكة بأكملها إلى قطع صغيرة (حوالي ١٠ قطع) ثم قطع الرأس إلى عدة





قطع ويمكنك نزع العينين إذا أردت. قطع جذور الأرقطيون إلى قطع رفيعة (كما لو كنت تشحذ سن قلم رصاص أو عود ثقاب) اقلي جذور الأرقطيون لمدة ١٠ ـ٢٠دقيقة في الزيت ثم ضع قطع السمك فوق طبقة الأرقطيون المطهوة وغطها بمقدار كاف من الماء حتى يزيد منسوب المياه بمقدار ٥ سم عن السمك. اربط مقدار حفنة من أوراق وفروع شاي البانشا في قماش جبني وضعها في الماء مع السمك حيث تساعد أوراق وفروع الشاي على تطرية عظام السمك أثناء النضج.

اتركه ينضج لمدة لا تقل عن ساعتين وقد تصل إلى (٤-٨ ساعات) على نار هادئة. إذا استخدمت حلة الضغط فسوف يستغرق الطهي ١ـ٢ساعة. تخلص من ربطة الشاي ثم أضف الشعير والميزو (يمكن إضافة الميزو لكسب المذاق) بنسبة نصف ملعقة إلى ملعقة صغيرة لكل فنجان من الحساء وأضف كذلك مقداراً ضئيلا من الزنجبيل واتركه يغلي لمدة عشر دقائق أخرى. زين الطبق بقطع الكراث ويمكنك تناول هذه الوصفة خلال ٤ ـ٥ أيام.

كوي كوكو KOI KOKU

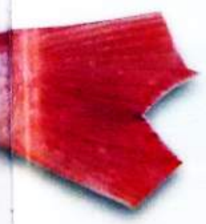
**حساء الأرقطيون مع سمك الشبوط.**

إن كلمة كوي تعني «سمك الشبوط» وكلمة «كوكو» معناها «معطي لمدة طويلة»، او «مطهو إلى أسفل». إن هذا الطبق مُقوٍّ للجسم بدرجة كبيرة ويستخدم في حالة ضعف الحيوية (الحيوية الجسمانية أو القدرة الجنسية) أو عند الإصابة بالأنيميا كما يساعد أيضاً الأمهات على زيادة الحليب وقت الرضاعة.

| المقادير |
|---|
| حوالي ٤٥٠ غرام من سمك الشبوط الطازج |
| ٧٠٠ غرام من جذور الأرقطيون . |
| ملعقة صغيرة زيت . |
| ثلاثة أرباع فنجان من الشعير والميزو . |
| حفنة من أوراق البانشا . |
| مقدار ضئيل من الزنجبيل المبشور . |

## ٤٧ـ سمك البطلينوس :

سمك البطلينوس قصير العنق ( Litlleneck Clams ) يصار إلى طهو هذا السمك في حساء الميزو وقد كان يستخدم في دول المشرق في حالات اليرقان وتصلد الكبد ، كما أنه مفيد أيضاً في زيادة تكوين حليب الأم . يمكن استخدام لحم سمك البطلينوس نيئاً أو مخبوزاً في الفرن حتى يصبح مسحوقاً أسوداً وينصح بهذه الوجبة لعلاج :



- القدرة الجنسية .
- التهاب اللوزتين واحتقان البلعوم والدفتيريا .
- حث تكوين حليب الأم .



## ٤٨. سمك الأنقليس:

ذو فاعلية كبيرة في زيادة القدرة الجنسية، كما أنه مفيد أيضاً لتقوية الجسم أثناء الطقس الحار، وبصفة خاصة في علاج الإحساس بالإرهاق في الخريف نتيجة الإفراط في تناول المنتجات التي تندرج في قائمة (الين). وفي فصل الصيف تناول قطعاً صغيرة من سمك الأنقليس المخبوز أو المسلوق المتبل بصوص التماري مع الأرز وحساء الميزو لمدة ٣-٤ أيام.

## ٤٩. المحار:

يفيد المحار النيئ أو المطهي. يمكن طهيه في حساء الميزو أو قليه. في زيادة القدرة الجنسية والقوة البدنية.

## ٥٠. سمك النهاش:

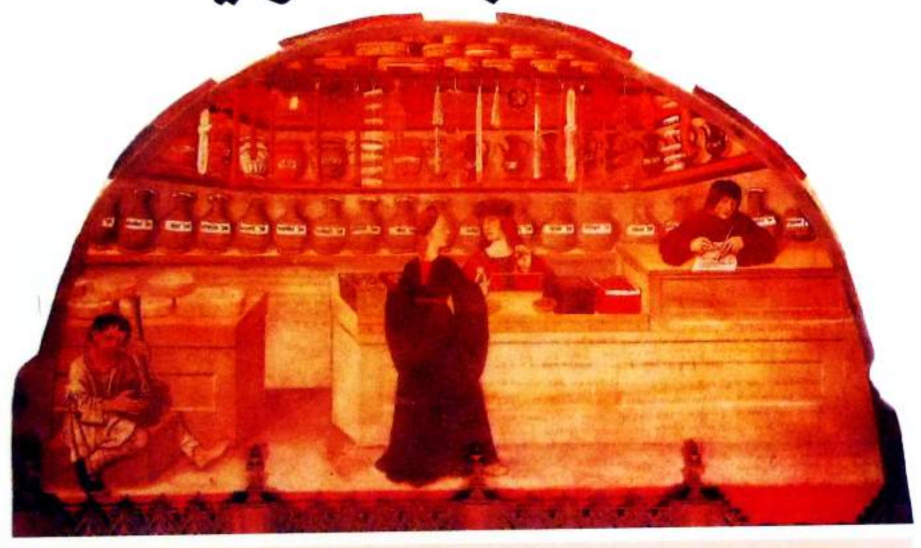
يساعد تناول رأس سمكة النهاش (Snapper) المطهية في حساء الميزو على بدء تكوين حليب الأم بعد الولادة.





# 4 البهارات والتوابل

# كعلاجات منزلية



**يلجأ** الطاهي المتبّع لنظام حمية غذائية صارمة إلى استخدام أنواع متعددة من البهارات لإعداد أطباق الحمية الغذائية،وغالباً ما يستعمل البهارات الملحية، كملح البحر الأبيض الخام، وصلصة صويا التماري، ومعجون فول صويا الميزو، وكذلك الأومبوشي. وهناك بهارات أخرى حافظة (مثل خلّ الأرز البني، وخلّ الأومبوشي ) وحلوة (مثل الميرين، وشراب الأرز المركز، وملت الشعير) ولاذعة (مثل الزنجبيل، والجرجير) يمكن للطاهي الاستعانة بها أيضاً.

ولأن مقدار الملح المستهلك يختلف من فرد لآخر من جهة، ومن يوم لآخر من جهة ثانية، فإن الطاهي لا يستطيع أن يُتبِّل أطباقه بمقدار من الملح يصلح للجميع على حدٍ سواء. في هذه الحالة يقوم الطاهي بإضافة أقل قدر ممكن من الملح يكون مقبولاً لدى الجميع، ومن يرغب في إضافة المزيد من الملح فيما بعد، يستطيع أن يضيفه إلى الطعام في صورة «توابل».

وتعد التوابل المجهزة منزلياً وبصورة صحيحة مكوّناً هاماً وعنصراً حيوياً من عناصر أسلوب الطعام المتبع لحمية غذائية صارمة. وهذه التوابل لا تمكننا من تحسين مذاق الطعام وحسب بل أن كثيراً منها يساعدنا وبصورة خاصة على استعادة صحتنا المهدورة. وتحتوي غالبية هذه التوابل في أساسها على عدد متنوع من المعادن التي يفتقر إليها الأسلوب العصري لتناول الطعام.





# ١ التوابل التي تعتمد في أساسها على ملح البحر

**يمثل** ملح البحر مصدراً غنياً بالمعادن على اختلاف اصنافها. غير أننا إذا جعلنا تناولنا لهذه المعادن مقصوراً على ملح البحر وحسب (اليانغ)، فسوف نصاب سريعاً بالتوتر والجمود، بل وبالعصبية وتبلُّد الشعور. لهذا السبب لا يشكك أحد على الاطلاق في أهمية وجود زجاجة الملح على مائدة الطعام. ولكي نتناول الملح المستخرج بحرياً دون أن نضر بأنفسنا، لا بد أن نوازن عناصره المعدنية بخصائص الين المتميزة. وهذا هو الهدف من إعداد توابل معينة مثل الغومازيو والغوما ـ واكامي والأومبوشي والتكا الخ.. وهذه التوابل يتم إعدادها بصورة متوازنة. ولهذا فإنه يسهل تناولها، ويسهل هضمها واستيعابها بصورة أفضل من تناول الملح بمفرده. وتجدر الإشارة إلى أنه من الأفضل استخدام كميات صغيرة من تلك التوابل يومياً، بدلاً من تناول كمية كبيرة منها على فترات متباعدة. وتذكر أن تستخدم هذه التوابل بأساليب متنوعة، بحيث يتلاءم تكوينها وطريقة إعدادها مع المناخ أو الموسم الذي تقدم فيه لمستخدمها أو الموسم، و تقاليد المستخدم أو حالته من جهة أخرى.

## ١٠١. الغومازيو:

تعني كلمة «غوما» بذور السمسم، أما «زيو» فتعني الملح. تكون تابل الغومازيو من بذور السمسم والملح الأبيض الخام. ويعتمد مقدار كل مكون على الغرض الذي أعد التابل من أجله:

- في حالة استخدام الغومازيو كتابل، فإن النسبة بين بذور السمسم إلى الملح هي واحد ملح إلى عشرة بذور السمسم وواحد ملح إلى ١٦بذور السمسم ويعتمد هذا الاستخدام على الموسم ، والعُمر، وحالة المستخدم هل هي (يانغ) أم (ين) الخ... بالنسبة للبالغين، فإن الغومازيو بنسبة ١/١٠إلى ١/١٤يعد مقداراً مثالياً. أما بالنسبة للأطفال وكبار السن وأفراد (اليانغ)، فإن النسبة المستخدمة في هذه الحالة هي ١/١٢إلى ١/١٦ .

- في حالة استخدام الغومازيو في أغراض علاجية، فإن النسبة المستخدمة هي ١/٦ صعوداً إلى ١/٨ ويمكن الاستعانة بها في أغراض معينة. لا بد من إعداد الغومازيو بعناية ودقة.





**إعداد الغومازيو :**

١- يصار إلى تحميص بذور السمسم في مقلاة تم تسخينها مسبقاً، وذلك بوضعها على شعلة ما بين منخفضة إلى متوسطة. بعد ذلك تُغسل البذور جيداً بالماء البارد، و تزال منها الحجارة والحبيبات الصغيرة الحجم. دع البذور بعد ذلك تجفّ على فوطة ورقية. انتبه إلى أن البذور تحترق على النار بسهولة، لهذا يتعين عليك أن تستمر في التقليب باستخدام ملعقة خشبية، وهز المقلاة من وقت لآخر. عندما تبدأ البذور في التفتح مثل الفوشار، خذ بذرة وحاول أن تسحقها بين الإبهام والسبابة. إذا انسحقت البذرة بسهولة بين أصابعك فقد نضجت، أما إذا لم تنسحق، استمر في تحميصها فترة أطول. أخرج البذور من المقلاة ودعها تبرد. لأنك إذا تركتها في المقلاة فسوف تحترق حتى وإن كنت قد أطفأت الموقد.

٢- قم بتحميص ملح البحر لعدة دقائق في مقلاة على شعلة متوسطة. استمر في التقليب، حمص الملح حتى تختفي الرائحة النفاذة (التي يسببها الكلورين).

هناك أسباب عديدة لتحميص الملح، فأثناء عملية التحميص تتبخر الرطوبة و يصبح الملح أكثر جفافاً بحيث يتم مزجه بقوة مع الزيت (الين) المتحرر من بذور السمسم. إلى ذلك، يتيح للملح أن يتفتت و يتحول إلى مسحوق ناعم، مما يسمح لزيت البذور تغليف كل ذرة ملح.

٣- ليس من الممكن من الناحية العملية تجهيز الغومازيو بصورة صحيحة دون استخدام السوريباشي ويد الهاون. اطحن الملح في السوريباشي حتى ينعم ثم ضع الملح والبذور بالنسب المرغوب فيها داخل السوريباشي ،و اطحن المقدارين معاً. إن هذه المرحلة هي التي تحدد مدى جودة الغومازيو ولذلك يفضل أن تراقب شخصاً متمرساً يقوم بهذه المهمة قبل أن تنفذها بنفسك، وفي أية حال، إليك بعض النصائح الخاصة بهذه المرحلة.

- لا تفرط في استخدام قوتك، ولا تضغط على يد السوريباشي بشدة، فنحن لا نريد أن نصنع معجون السمسم (الطحينة).
- لا بد أن تتم حركاتك على المستوى الأفقي، حاول أن تحرك يد السوريباشي على هيئة دوائر تكبر ثم تصغر، بمعنى آخر أعط يد الهاون حركة لولبية.
- لا تقلب بسرعة.
- لا تسحق البذور بشدة، اتركها نصف مكسورة.
- لا تسحق كل البذور، يكفي أن تسحق ٨٠٪ منها وحسب.
- تذكر أن الغومازيو الجيد لا يكون مذاقه مالحاً.

٤ـ لا تجهز كمية أكبر مما يمكن استهلاكه في أسبوع واحد. وقم بتخزين الغومازيو في برطمان زجاجي محكم الغلق.

## الغرض من تناول الغومازيو :

يتمثل الغرض من تناول الغومازيو في تمكين الجسد من استيعاب الملح بكميات صغيرة دون التسبب في الشعور الزائد بالعطش. وفي الوصفة السابقة، يتم تغليف كل ذرات الملح بطبقة زيت رقيقة، وهكذا لا يكون مذاق الغومازيو مالحاً.

أحياناً يقوم البعض بإعداد الغومازيو باستخدام ٢٥ جزءاً من بذور السمسم إلى جزء واحد من الملح، وفي هذه الحالة، قد يكون مذاق الغومازيو طيباً، لكننا في الحقيقة لا نستطيع أن نسميه غومازيو حيث أن نسبة الملح به بسيطة للغاية.

## تأثيرات الغومازيو:

بالنسبة للدم فإن الغومازيو يقوم بمعادلة الأحماض، وبالتالي يحد من الشعور بالتعب.
يعمل الغومازيو على تغذية وتعزيز الجهاز العصبي، خاصة الجهاز العصبي اللا إرادي.
يساعد الغومازيو على خلق توازن صحيح بين عناصر (الين) و(اليانغ) في الجسم، وبالتالي يدعم المناعة الطبيعية.

## دواعي الاستعمال:

يساعد الاستخدام اليومي للغومازيو في تقوية الجسم ومنع الإصابة بالأمراض. استخدم ملعقة شاي صغيرة من الغومازيو مرة أو مرتين في اليوم، وانثرها فوق الحبوب التي ستتناولها.

بالنسبة للاستخدام الطبي للغومازيو، يمكنك إعداد مقدار أقوى من الغومازيو بطريقة خاصة ومؤثرة. استخدم هذا النوع لمعالجة حالات الصداع، والغثيان، والقيء، ودوار الحركة، وآلام الطمث، أو آلام الأسنان، والإمساك. ويمكن تناول الغومازيو على صورته، أو يمكن بلعه مع مقدار من الشاي، أو إذابته في شاي البانشا (انظر غومازيو بانشا).

# ٢ التوابل التي تعتمد في أساسها على الميزو



**كلمة الميزو تعني حرفياً «مصدر المذاق». المقطع «مي» يعنى «المذاق» أو «البهار»، والمقطع «زو» يعني «مصدر» والميزو هو بيورية فول الصويا المخَمَّر والمخزون فترة طويلة ويحتوي هذا البيورية على إنزيمات حية تساعد على عملية الهضم، وتمثل توازناً غنياً بالكربوهيدرات الطبيعية، والزيوت الأساسية، والفيتامينات، والمعادن والبروتينات.**

وتشمل الفوائد الصحية للميزو النقاط التالية:

- بالنسبة إلى القدرة على الاحتمال، يحتوي الميزو على كميات كبيرة من الغلوكوز، مما يمنحنا الطاقة. أما في الشتاء، فإن الأطباق المطهية بالميزو تمنع عنا الشعور بالبرد القارس.
- بالنسبة إلى عملية الأيض فإن الميزو غني بالمعادن.
- بالنسبة إلى سوء الهضم، فإن الميزو يحتوي على أنزيمات حيوية تساعد على الهضم.
- بالنسبة إلى أمراض القلب، فإن الميزو يحتوي على حمض اللينوليك والليسيثين اللذين يذيبان الكولستيرول في الدم ويعملان على تليين الأوعية الدموية. وهكذا فإن الميزو يساعد كثيرا في منع تصلب الشرايين والإصابة بضغط الدم العالي.
- بالنسبة للجمال، فإن الميزو يغذي البشرة ويعزز تكون خلايا الجلد ونُسجه مما يجعل الشعر والجلد يلمعان بحيوية.
- يفيد الميزو في تخفيف أثار الإفراط في التدخين أو تناول المشروبات الكحولية.
- يساعد الميزو كذلك في منع بعض الأمراض مثل الحساسية والدرن.
- ويستخدم الميزو أساساً في الأنواع المختلفة من الحساء، والصلصات، غير أنه من الممكن تقديمه أحياناً كتابل منفصل.

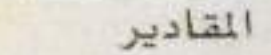
## ١٠٢. الغوما ميزو:

ويتكون هذا الخليط من بذور السمسم والميزو.

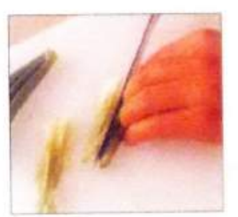
قم بطحن ٣ أكواب من بذور السمسم المحمّصة بعناية في السوريباشي أو الهاون الخشبي. وأضف بعد ذلك ثلث كوب من الميزو. اخلط المقدار جيداً حتى يتكون لديك معجون ممزوج بعناية. أضف إليه، إذا كنت ترغب، ربع كوب من الثوم المعمر بحسب الحاجة. يصلح هذا المزيج كتابل يستخدمها الأشخاص الذين يتسمون بالسلبية.

## ١٠٣. الميزو بالبصل الأخضر:





| المقادير |
| --- |
| ١ كوب بصل أخضر مقطع قطع صغيرة. |
| ١ ملعقة صغيرة ميزو. |
| ١ ملعقة صغيرة ماء . |
| ١ ملعقة صغيرة زيت السمسم. |



قم بتقليب قطع البصل الأخضر في الزيت، ثم اخفق الميزو مع الماء في السوريباشي. أضف الميزو إلى البصل الأخضر وأمزج برفق. ضع المقدار على شعلة منخفضة لمدة ٥ ـ ١٠ دقائق. قدّم كمية صغيرة من المقدار مع الأرز أو الشعيرية.

## ١٠٤. الميزو المقلى:

قم بقلي ١٠٠ غرام ميزو في ملعقة طعام كبيرة من زيت السمسم. أضف إليه قطع صغيرة من الكرات أو البصل الأخضر بالإضافة إلى قشر البرتقال المبشور. أضف ملعقة واحدة من هذا الخليط إلى الأرز أو خضر. ويمكن استخدام هذا التابل في أغراض طبية، غير أنه لا ينبغي أن يستخدمه الأصحاء بصورة يومية. ومن المناسب تناول هذا التابل مع حالات الإصابة بمرض السكر، وأمراض العيون، وبالتحديد مع مرض السل.

## ١٠٥- التكا:

كلمة التكا مأخوذة من الكلمتين «تيتسو» أي «الحديد»، و«كا» أي «النار». وقد استمد هذا التابل اسمه من طريقة إعداده ، حيث يستخدم فيها طريقة التحميص لفترة طويلة على نار هادئة في مقلاة من الحديد الصلب. ويمكن شراء التكا جاهزة، غير أن مذاقها يكون أشهى وألذ عندما يتم إعدادها منزلياً.

| المقادير |
| --- |
| نصف كوب زيت السمسم. |
| ثلثي كوب من الأرقطيون المفروم فرماً ناعماً. |
| ربع كوب من الجزر المفروم فرماً ناعماً |
| ثلث كوب من جذور اللوتس المفرومة فرماً ناعماً. |
| ١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور. |
| كوب وثلث الكوب من الميزو المصنوع باستخدام الهاتشو أو الموجي. |



افرم الخُضَر فرماً ناعماً إلى أقصى درجة. قم بتسخين مقلاة من الحديد الصلب وأضف إليها ربع كوب زيت. عندما يسخن الزيت، قلّب فيه الأرقطيون لبضعة دقائق حتى تختفي رائحته اللاذعة. ثم أضف الجزر وقلبه في الزيت، ثم جذور اللوتس، ثم الزنجبيل في النهاية. أخلط الخُضَر جيداً. أضف الزيت المتبقي، قلب جيداً، أضف الميزو وأخلط كل شئ بعناية. أخفض الشعلة، وقم بطهو المقدار لمدة ٣ إلى ٤ساعات، مع التقليب بين الحين والآخر، إلى أن يصبح لون الخليط أسوداً وجافاً تماماً وملمسه كملمس المسحوق (المدة الزمنية المتعارف عليها لطهو التكا هي ١٦ ساعة). من الضروري أن تقلب المقدار بين الحين والآخر ، كي لا تحترق المكونات. خزن المقدار النهائي في مرطبان. تتميز التكا الأصلية بقوتها الشديدة، لذا ينصح باستخدام كميات صغيرة منها.

**فوائد التكا**

تساهم التكا في تقوية الدم الضعيف.

إذا كنت تشعر بالتعب، استخدم ملعقة شاي من التكا وانثرها فوق الحبوب ، أو الخبز ، أو الدقيق، أو ضع بعضاً منها داخل كرة الأرز. وسوف تشعر بالقوة بالتأكيد.

تساعد التكا في تقوية القلب المتعب والإفراط في تناول المواد الحرّيفة.

تساعد التكا في علاج أزمات الربو والإسهال.

عندما يتم إذابة التكا في مشروب الكوزو (رقم ٢٤٢) أو قشدة الكوزو (رقم ٢٤٤)، سوف يساعد ذلك على تخفيف آلام الصداع النصفي.

# ٣ التوابل التي تعتمد في أساسها على صلصة صويا التماري

**الكلمة** اليابانية المقابلة لصلصلة الصويا هي شويو. وتعني كلمة«شو» مختمر، أما «يو» فتعني «الزيت» أو «السائل الثقيل». أما بالنسبة إلى«تماري» فهي تعني «السائل المتجمع». وقد استخدمت كلمة تماري في الأساس لتعني السائل السميك الذي يتكون كناتج فرعي لعملية تصنيع الميزو. يتجمع فوق الميزو المختمر. هذا السائل ليس الشويو، بل سائل التماري الأصلي الذي يتمتع بمذاق قوي للغاية. لهذا لم يكن يستخدم سوى في مناسبات متفرقة، خاصة مع السمك النيء او السوشي. وقد استخدم جورج أوشاوا في المصطلحات الخاصة بنظام الحمية الغذائية الصارم مصطلح «التماري - شويو»، على الرغم من أن الشويو ليس هو ذاته التماري. السبب في ذلك هو أنه عند بداية ظهور مفهوم الحمية الغذائية الصارمة . وقد ظهرت معه صلصة الصويا التقليدية . كانت اليابان تنتج بالفعل عدداً من صلصات الصويا ذات الجودة المتدهورة: كان الشويو يصنع باستخدام دقيق فول الصويا الذي أنتزعت منه الزيوت، وأضيفت إليه المواد الملوّنة والمواد الحافظة، وخضع لإجراءات تخمير سريعة وغير ذات جودة. أما الشويو الأصلي فكانت تتم صناعته باستخدام بذور فول الصويا الكاملة وفي صورتها الطبيعية، كما كانت عملية التخمير تتم ببطء. وفي محاولة منه لتمييز الشويو التقليدي عن غيره بوضوح بدأ جورج أوشاوا إطلاق اسم «تماري - شويو» (المسماة: صلصة صويا التماري) على الشويو التقليدي.




للهضم: تحتوي صلصة الصويا (تماري) على إنزيمات حية ينشط إفراز العصارات الهاضمة للطعام.

تقوم صلصة الصويا (تماري) بمعادلة الزيادة في الحموضة أو القلوية. فالأحماض اللبنية والفسفورية الموجودة في صلصة الصويا (تماري) تمتص الزيادة في القلوية، وفي الوقت نفسه تؤثر ملوحته على الأطعمة الحمضية.

أما عن الأحماض الأمينية الموجودة في صوص الصويا (تماري) فهي مكملة للأحماض الأمينية المتوفرة في النظام الغذائي الذي يعتمد على الحبوب.

تقوم صلصة الصويا (تماري) بتقوية نبضات القلب .







## ١٠٦ـ بهارات النوري :

قم بغلي عدد من ورقات النوري مع نصف فنجان من الماء، واتركها تغلي ببطء حتى تتبخر معظم كمية الماء ولا يبقى إلا جزء له قوام سميك. أضف كمية من صوص الصويا (تماري) وأكمل غليها على النار ببطء لبضع دقائق. يجب أن يكون لهذا النوع من البهارات مذاق به بعض الملوحة.

تفتح بهارات النوري الشهية وتحسن الهضم، كما أنها تمد الجسم بالعديد من المعادن مما يساعد على تنقية الدم.

## ١٠٧ـ بهارات شيو ـ كومبو :

قم بنقع بعض الكومبو حتى يصبح طرياً، ثم قم بتقطيعه إلى مربعات صغيرة طولها يتراوح ما بين ١ إلى ٢ سم. حضر حوالي فنجان منه ثم أضفه إلى نصف فنجان من الماء الممزوج بصوص الصويا (تماري). اترك الخليط منقوعاً طوال الليل. وقم بعد ذلك بغلي الخليط ببطء على نار هادئة حتى يلين الكومبو ببطء ويتبخر السائل كله. لا تنس أن تُقلب من وقت لآخر. يحفظ هذا الشيو ـ كومبو في إناء مغلق ويستعمل منه قطعة أو قطعتين فقط في الوجبة الواحدة، ويمكنك أيضاً وضع قطعة من الشيو ـ كومبو داخل كرة الأرز.

ينصح بهذا النوع من البهارات في حالات الدوالي والبواسير وبعض الأمراض الأخرى المتعلقة بالأوعية الدموية.



# ٤ بهارات معتمدة في تكوينها على أعشاب البحر

## ١٠٨ ـ غوما . واكامي:

**وهي** عبارة عن طحالب واكام مشوي في فرن درجة حرارته (١٨٠ °م) لمدة تتراوح ما بين ١٠و١٥ دقيقة حتى يصبح مقرمشاً وذا لون داكن. بعد ذلك أتركه حتى يبرد ثم اطحنه في السورباشي حتى يصبح مسحوقاً ناعماً. قم بعد ذلك بغسل بعض السمسم وشويه في مقلاة بالطريقة نفسها التي تم وصفها لشوي الغومازيو (في رقم ١٠١). وبعد شي السمسم اتركه يبرد ثم ضع كلاً من السمسم ومسحوق الواكامي في السوريباشي ثم اطحنها معا حتى تصل نسبة الحبوب المطحونة إلى ٨٠ ٪ تقريباً.

ـ يقدم خمسة مقادير من السمسم مقابل مقدار واحد من الواكامي: للأطفال وكبار السن وللأشخاص اليانغ وخاصة في المناخ الدافئ.

ـ يقدم ثلاثة مقادير من السمسم مقابل مقدار واحد من الواكامي للبالغين: وهذه تعتبر نسبة متوازنة مناسبة لهم.

ـ كما يقدم مقدار واحد من السمسم ومقدار واحد من الواكامي في الحالات المرتبطة بظروف (ين) أو لمن يريد أن يصبح في وضع (يانغ).

## ١٠٩ـ بهارات من أعشاب البحر:

يتم تحميص الواكامي والكومبو الدلسي «واكام» و«كومبو» أو «دلسي» لمدة تتراوح بين ١٥و٢٠ دقيقة في فرن درجة حرارته (١٨٠ °م) حتى تصير داكنة اللون ومقرمشة. وبعد ذلك نطحن أعشاب البحر المشوي في السوريباشي حتى تصبح مسحوقاً ناعماً. تُستخدم هذه البهارات لمن يريد أن يصبح في وضع يانغ ولكن بدون افراط حيث أن هذه البهارات يانغ جداً.

## ١١٠ـ مسحوق أعشاب البحر بالسمسم:

ضع بعض السمسم المغسول في مقلاة وقم بتحميصه على لهب متوسط هادىء مع التقليب المستمر حتى يصير لون الخليط بنياً فاتحاً ورائحته كرائحة الجوز. ثم قم بتحضير مسحوق بهارات أعشاب البحر (رقم ١٠٩) وأضف السمسم على البهارات واطحنهما معاً حتى يتم طحن حوالي ٥٠٪ من الحبوب.



# ٥ منتجات الأومبوشي والمنتجات الاخرى لثمرة الأوم

**كلمة الأومبوشي تعني «أوم جافة» بوشي تعني «جافة». أوم تترجم بـ «خوخ» Prunus Mume وهو في الواقع نوع من المشمش (المشمش العادي «برونوس أرمينيكا» Prunus Armeniaca). لا تنضج ثمرة الأوم Ume (خوخ ياباني) وهي على الأشجار، بل تسقط أواخر شهر مايو/أيار أو أوائل شهر يونيو/حزيران وتكون غير صالحة للأكل، بل و سامة، إلا أن الشرقيين لم يتركوا هذه الثمار غير الصالحة للأكل بغير استخدام بل تمكنوا من استخلاص عدة منتجات متنوعة منها ذات أثر قوي وفعال. أكثر هذه المنتجات انتشارا هو منتج الأومبوشي الذي يُستخدم كطعام وكدواء في كل من الصين وكوريا واليابان.**

## إنتاج الأومبوشي :

تبدأ شجرة الأوم اليابانية في الإزهار في أواخر فبراير/شباط وأوائل مارس/آذار قبلما يتفتح ثمر الكرز حيث يكون الثلج ما زال مغطيا الأرض. وكثيرا ما شغلت الأزهار البيضاء الرقيقة لهذه الشجرة لوحات وقصائد الفنانين اليابانيين. تبدأ الزهور في تكوين الثمار التي تكبر تدريجا حتى أواخر شهر مايو/أيار. تقطف الثمار الخضراء من على الأشجار قبلما ما يصبح لونها اصفر ويمكن أن تعطينا الشجرة الواحدة آلاف الثمارذات الطعم الشديد الحموضة.

تغسل الثمار الطازجة بعد قطفها ثم توضع فوق طبقة من الأرز كي تجف في ضوء الشمس وتترك طوال الليل حتى تُصبح طريّة بتأثير الندى. تكرّر هذه العملية مدّة أيام حتى تصغر الثمار وتظهر عليها تجعدات كثيرة.

عندئذ تعبأ الثمار في براميل ويضاف اليها الملح البحري الخام وتغطي بشيء ثقيل وتبدأ الثمار في الانكماش بتأثير الملح والضغط عليها فتتجمع عصارتها في قاع البراميل ولأن الثمار قد تم تجفيفها جيدا فإن هذه العصارة لا تغطي الثمار نفسها.

عندما تعبأ الثمار في البراميل يضاف اليها كذلك الأوراق البنفسجية لنبات الشيزو shiso التي يتم دعكها مباشرة بعد قطفها لتكسير بنية الخلايا للنبتة. بهذه الطريقة يظهر لونها ذو الصبغة الحمراء الداكنة بسرعة عندما يوضع بين الثمار في البراميل وهذه الصبغة هي التي تكون لون الأومبوشي وتكسبه نكهة مميزة.

بعد وضع الثمار والملح وأوراق الشيزو داخل البراميل ووضع ثقل فوقها. يغطي البرميل ويترك لمدة ستة شهور على الأقل ويمكن تخليل الأومبوشي لمدة أطول من ذلك بكثير حيث أنه يصبح افضل كلما ترك لمدة أطول. فالأومبوشي المخلل لمدة ستة أو سبع سنين ذو قيمة كبيرة فقطعة واحدة منه يمكن أن توقف الإسهال فورا.

## الغرض من أعداد الأومبوشي :



منذ أكثر من ثلاثين عاما. والباحثون العلميون مهتمون بالأومبوشي نظرا لفوائده الأكيدة وتوصل العلماء إلى العديد من التفسيرات الكيميائية العضوية التي تفسر فوائده الطبية ولكن يوجد عدد من استخدامات الأومبوشي الطبية لم يجدلها العلماء بعد تفسيرا علميا.

لقد نجح الناس قديما. في تحويل ثمرة غير صالحة للأكل تخرجها الطبيعة إلى تابل لذيذ الطعم ذي فوائد طبية كبيرة ولقد اعتاد الناس على النصح بتناوله في حالات الإصابة بالتسمم الغذائي. وتلوث الماء والأزمات القلبية والإسهال أو الإمساك ومتاعب إفراز المعدة (زيادة أو نقص حمض المعدة) والصداع وغيرها.

كما أنه معروف بقدرته على منع أو تأخير تخمر الأرز المطهو ويرجع السر في هذا إلى فهم مبدأ (الين) و(اليانغ) فإذا نظرنا إلى «الأوم» وإلى عملية صُنع الأومبوشي من منظور (الين) و(اليانغ) يمكننا بسهولة أن ندرك أهمية هذا المنتج .

إن ثمار الأوم الطازجة لاذعة للغاية (ين). هي فاكهة (ين) خضراء (ين) وعملية إعداد الأومبوشي تتطلب تعريض الثمار لضوء الشمس(يانغ) والملح البحري(يانغ) والضغط (يانغ) ولمدة زمنية طويلة (يانغ) وهكذا خلال هذه العملية التي تستغرق وقتاً طويلاً يحدث اتحاد قوي بين ما هو شديد

(الين) وما هو شديد (اليانغ) مخلفاً لدينا منتجا ذو تطبيقات عملية مفيدة ومتعددة مثل:

يساعد على تناول أصناف تتدرج تحت قائمة (اليانغ) مثل الملح بدون الاضطرار إلى شرب كثير من الماء وهذه العناصر (اليانغ) مثل الملح (اليانغ) تستطيع أن تبطل مفعول العناصر (الين) القوية في الدم مثل السكر والكحول والسموم وغيرها.

يمكن أن يساعد الأومبوشي في علاج الأعراض التي تتدرج تحت قائمة (اليانغ) نظراً لخصائص (الين) القوية الداخلة في تركيبه وهناك مثل صيني وياباني يقول: «إذا كنت تود أن تشرب الماء، فتناول الأومبوشي ولن تشعر بالعطش» ويرجع هذا إلى عناصره القوية من (الين) التي تكسبه المقدرة على وقف الإحساس بالعطش.

## التفسير العلمي لآثار الأومبوشي:

سوف نلخص هنا بعض التفسيرات التي تم التوصل إليها لشرح فوائد الأومبوشي.

**١. مكونات ثمار «الأوم»:**

تحتوي ثمرة الأوم على بروتينات ومعادن ودهون ضعف ما تحتويه غيرها من الفواكه، وهي ثمرة غنية بالكلسيوم والحديد والفوسفور بصفة خاصة.

| كل ١٠٠ غرام فاكهه | كلسيوم | حديد | فوسفور |
|---|---|---|---|
| الأوم | ٦٥ ملليغرام | ١٣٠ ملليغرام | ٧ .٢ ملليغرام |
| التفاح | ٣ ملليغرام | ٧ ملليغرام | ٠,٢ ملليغرام |
| الفراولة | ١٣ ملليغرام | ١٧ ملليغرام | ٠,٥ ملليغرام |
| الخوخ | ٣ ملليغرام | ١٣ ملليغرام | ٠,٣ ملليغرام |

وثمرة الأوم غنية بالأحماض العضوية (خاصة حمض السيتريك وحمض الفسفوريك) أكثر من غيرها من الفواكه ولا تتحلل هذه الأحماض أثناء عملية التخليل.

**٢. الأثر القلوي للأومبوشي:** يمكننا الحفاظ على نسبة قلوية ضعيفة من تركيز الهيدروجين في الدم (حوالي ٧,٤) من طريق تناول الأومبوشي بانتظام **وليست مبالغة أن تسمي ثمرة الأوم «ملكة الأغذية القلوية»**، فعند تناول ١٠ غرامات من الأومبوشي يمكنك أن تبطل مفعول الحمضية الناتجة عن تناول ١٠٠ غرام من السكر ولا يمكن إبطال مفعول المقدار نفسه من الحمضية إلا بتناول ٦٠ غرام من الكومبو أو ٢٣٠ غرام من بقول الأزوكي أو ٦٨٠ غرام من جذور الأرقطيون ويرجع هذا الأثر القلوي القوي للأومبوشي إلى ثلاث عوامل:

أولاً: وجود حمض السيتريك بغزارة يجعل امتصاص الأمعاء الدقيقة للمعادن القلوية (مثل الحديد والماغنسيوم وغيرها، الموجودة في أنوع الغذاء الأخرى) أكثر سهولة ،حيث يتحد حمض السيتريك مع هذه المعادن مكوناً ملحاً مَعدنياً سهل الامتصاص.

ثانياً: يحتوي الأومبوشي في حد ذاته على مقادير كبيرة من المعادن القلوية مثل الحديد والكلسيوم والمنغنيز والبوتاسيوم وغيرها حيث يتم هضم هذه المعادن في وجود حمض السيتريك ومن ثم يصبح امتصاصها أكيداً.

ثالثاً: يقوم حمض السيتريك بتفكيك حمض اللاكتيك الموجود في الدم والأنسجة.

#### ٣. أثره كمطهر ومضاد حيوي:

في أوائل عام ١٩٥٠، نجح د.كيو ساتو (جامعة هيروساكي) في استخراج مضاد حيوي من الأومبوشي وتمكن من القضاء على ديدان الدوسنتاريا باستخدام ٦ غرامات من المادة التي استخرجها من ثمرة الأوم، وكذلك القضاء على الدوسنتاريا وبكتيريا المكور العنقودي (Staphylococcus) باستخدام ٩ غرامات ولكن لم يذع اكتشافه هذا حيث كان البنسلين وغيره من المضادات الحيوية تستخدم على نطاق واسع. في عام ١٩٦٨، تم فصل مكوّن من مكونات ثمرة الأوم له أثر قاتل على بكتيريا السل.

#### ٤. المكونات الأخرى للأومبوشي:

- حمض بكريك: يقوي هذا الحمض وظائف الكبد ويساعد الأومبوشي الكبد على التخلص من الكيماويات الصناعية من أجسامنا.
- حمض كاتكين: يسرع هذا الحمض من الحركة الدودية للأمعاء كما أنه يعمل كمطهر ويحسن من هضم البروتينيات.
- حمض البكتين: وجد هذا الحمض في قشرة نبات الأومبوشي وله أثر ملين.

## الفوائد الفزيولوجية العامة للأومبوشي:

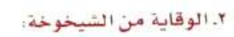
#### ١. الوقاية من الإجهاد:

يصاب الإنسان غالباً بالشعور بالإجهاد نتيجة لتراكم الأحماض (حمض اللاكتيك وحمض البيروفيك) التي لا يستطيع الجسم إزالتها بسرعة عن طريق عملية الأيض. خاصةً عندما نتناول كميات كبيرة من الأغذية التي تقع على قمة قائمة (الين) أو قائمة (اليانغ) مثل (السكر والدقيق المكرر واللحوم وكذلك نتيجة نقص الأكسجين الناجم عن نقص الحركة وعدم ممارسة التمرينات الرياضية). وإن زيادة نسبة الحمضية في الدم تجعلنا أكثر قابلية للإصابة بالأمراض المعدية وأمراض الكبد والأمراض المرتبطة بالشيخوخة. وكما ذكرنا من قبل، يمد الأومبوشي الجسم بالمواد اللازمة لوقف سريع لزيادة الأحماض في الجسم وجعله أكثر قلوية.









### ٢. الوقاية من الشيخوخة:

إن الشيخوخة هي ببساطة عبارة عن عملية تأكسد «الصدأ أيضاً نوع من أنواع الأكسدة» ويتميز الأومبوشي وكذلك صلصة التماري: بأن له أثر مضاد للتأكسد في الدم.

### ٣. زيادة القدرة على التخلص من السموم:

يوفر الأومبوشي، بتقويته لعملية الأيض في الجسم، الطاقة اللازمة باستمرار للخلايا النشطة مثل خلايا الكلى والكبد كي تقوم بوظائفها الطبيعية في التخلص من السموم بطريقة أكثر كفاءة وفاعلية.

إن الأثر المشترك لهذه الفوائد الفزيولوجية الثلاثة للأومبوشي يعمل على تجديد شباب الجسم ويزيد من حيويته.

## كيف تستخدم الأومبوشي كعلاج منزلي :



## ١١١- طرق تناول الأومبوشي:

يمكن تناول الأومبوشي كما هو، أو بعد نقعه في ماء ساخن أو في شاي البانشا الساخن، أو يمكن وضع قطع من الأومبوشي في كرات الأرز، تناول الأومبوشي بأي من هذه الطرق خاصة في الحالات الآتية:

- زيادة حموضة المعدة
- متاعب الأمعاء
- الإجهاد والتعب
- بعد تناول طعام ذي آثار ضارة بالجسم



## ١١٢- الأومبوشي المحمص:

الأومبوشي المحمص (الأومبوشي المفحم):قم بخبز عدداً من قطع الأومبوشي في الفرن أسفل المشواة حتى تصبح قشرته الخارجية سوداء ، ثم اسحقه حتى يصبح مسحوقاً. مقداراً قليلاً من هذا

المسحوق مع ملعقة كبيرة من الماء الساخن أو شاي البانشا. أما الطريقة التقليدية لصنع الأومبوشي المحمص فهي كالآتي:

ضع بعض من ثمار الأومبوشي في وعاء خزفي (يشبه أصيص الزهور الذي ليس له فتحة في قاعدته)،غط الإناء وضعه على النار لمدة نصف ساعة حتى يتصاعد الدخان الأسود أثناء عملية التحميص هذه وعندما ينتهي تصاعد الدخان. يتم تفحم الأومبوشي وسوف تجد طبقة سوداء سميكة في قاع الإناء وهذا هو الأومبوشي المتفحم الأصلي.

إن الأومبوشي المفحم في الفرن **مفيد** في الحالات الآتية:

- **نزلات البرد**: تناول قليل من الأومبوشي المخبوز مع قليل من الماء الساخن.
- **الإسهال**: في حالة الإصابة بإسهال حاد. يمكن إضافة الأومبوشي المفحم في الفرن إلى كريما الكوزو (رقم ٢٤٤) (يفضل إن يعطي الرضع كريما الكوزو مع الكومبو المفحم رقم ١٩)
- **قرحة المعدة**
- **التدرن المعوي**
- **السرطان المعوي**

## ١١٣ـ نواة الأومبوشي المحمصة بالفرن (المفحمة):

لا تتخلص من نوى ثمار الأومبوشي لأنك تجد بداخلها بذرة يمكنك أن تأكلها مثل المكسرات. وأحسن أنواع النواة فهي الموجودة في الأومبوشي التي تم تخليلها لمدة طويلة، وستجد أن الملح واللون الأحمر الداكن قد تسرب إلى قلب هذه البذور.

يمكن أيضاً تحميص البذور في الفرن تحت درجة حرارة عالية ثم تسحق حتى تصبح مسحوقاً أسود. ويمكن تفحيم البذور في إناء خزفي (ارجع إلى رقم ١١٢) وقم بتخزين هذا المسحوق في إناء مغلق.

إن هذه الوصفة تتدرج في قائمة (اليانغ) ويمكن للشخص الذي يعاني من متاعب في المعدة أو آلام في الأمعاء أو الإسهال أو غيره أن يتناول ملعقة صغيرة من هذا المسحوق مع مقدار من شاي البانشا وسوف يشعر بارتياح كبير، ويمكن كذلك أن تستخدم للحالات نفسها المذكورة أعلاه في (رقم ١١٢) أو استخدامها كتابل جيد ينثر على الأرز أو غيره من الحبوب.

## ١١٤ـ أوم. شو. بان:

اطحن قلب ثمرة واحدة من الأومبوشي وأضف إليها نصف ملعقة صغيرة من صلصة التماري، ثم شاي البانشا المغلي (حوالي نصف فنجان حسب الرغبة)، كما يمكن إضافة عدة نقاط من عصارة الزنجبيل. قلّب الخليط جيدا، ثم اشربه. لا تصلح هذه الوصفة للرضّع أو الأطفال والأفضل أن نقدم لهم

الأومبوشي ـ كوزو (رقم ٢٤٥) أو الأوم ـ شو ـ بان بدون زنجبيل ومع تقليل صلصة التماري وهذا مشروب **مفيد** في حالات:

ـ الصداع الناتج من الإفراط في تناول الأطعمة المندرجة تحت قائمة (الين).

ـ متاعب المعدة (الغثيان وفقدان الشهية).

ـ الإجهاد، ضعف الدم والدورة الدموية.

ـ التسمم عن طريق أحادي أكسيد الكربون.

## ١١٥ـ تابل الأوم ـ شو:

وهو متوافر بالأسواق حيث يطحن قلب بذور الأومبوشي ثم تطهى مع صلصة التماري والماء حتى تصبح عجينة سميكة ويمكن استخدام جزء صغير من هذه العجينة كتابل وإذا أذبت نصف ملعقة صغيرة منها في شاي البانشا، ستحصل على أوم ـ شو ـ بان (رقم ١١٤).

## ١١٦ـ حساء الأومبوشي:

ضع قطعة واحدة من الأومبوشي وملعقة صغيرة من رقائق سمك البينيت وملعقة صغيرة من صلصة التماري في وعاء كبير ثم صب عليه الماء الساخن ثم أضف ١/٢ ورقة من النوري بعد تقطيعه إلى قطع صغيرة، تساعد هذه الوصفة على علاج الشعور بالإجهاد بسرعة.

## ١١٧ـ «الأومبوشي . كوزو»، و«الأوم . شو . كوزو»:

انظر رقم ٢٤٥، تستخدم هذه الوصفة في حالة الضعف أو نزلات البرد أو الإسهال.

## ١١٨ـ عصارة الأومبوشي:

لا تتخلص من العصارة التي تجدها في قاع الإناء أو برميل الأومبوشي لأن خلط هذه العصارة مع الشاي الساخن يعطينا مشروباً يساعد في علاج عسر الهضم والتسمم و الدوسنتاريا الصيفية كما يمكن أن يستخدم كمادة لعلاج الأمراض الجلدية مثل الإكزيما.

يمكن الحصول على مشروب مماثل لهذا عن طريق غلي قلب بعض قطع من الأومبوشي في شاي البانشا أو الماء وستحصل على سائل وردي اللون وهذا المشروب يندرج في قائمة (اليانغ)، ويمكن أن يستخدم بدلاً من الماء المملح (رقم ٢٠٨) لعلاج الحروق أو كحمام مهبلي. كي تحصل على كمية أكبر من هذا العصير تفي بالأغراض التجارية، نقوم بخطوة مختلفة عما سبق في إعداد ثمار الأوم وسوف يأتي شرحها تحت فقرة خل الأوم ( رقم ١٢٢).

## ١١٩. شاي الأومبوشي:

قم بغلي حبة واحدة من الأومبوشي لمدة نصف ساعة في ليتر من الماء، قم بتصفيته ويمكن تخفيفه بالماء إذا أردت تناوله كمشروب بارد في الصيف فيشعرك بالانتعاش.

### الاستخدامات الطبية المحددة للأومبوشي:

١. **فقدان الشهية:** يرجع فقدان الشهية إلى أسباب عديدة منها أمراض المعدة أو الكبد أو القلق أو الحرارة وغيرها. وفي جميع هذه الحالات يحفّز الأومبوشي الإفراز الطبيعي للعصارة الهضمية ومن المفيد تقديم الأرز المطهو مع الأومبوشي للأشخاص المتماثلين للشفاء وما تزال شهيتهم ضعيفة.

٢. **الإمساك:** إذا كنت تعاني من الإمساك، فتناول كل صباح قطعة واحدة من الأومبوشي مع مقدار من شاي البانشا بعد الاستيقاظ مباشرة أو مع وجبة الإفطار.

٣. **الزحار ،الدوزنطاريا، والتيفوئيد والباراتيفوئيد:** لقد ثبت أن كثير من أنواع البكتريا العضوية تموت عند تعرضها لعصارة الأومبوشي مثل بكتريا الكوليرا العضوية التي تموت بعد ٥ دقائق، وبكتريا التيفوئيد التي تموت بعد ١٠ دقائق وبكتريا الباراتيفوئيد بعد ٢٠ ـ٣٠ دقيقة والدوسنتاريا بعد ساعة.

٤. **رائحة التنفس الكريهة:** إن رائحة التنفس الكريهة قد ترجع لأسباب عديدة منها، إلتهاب الأسنان أو اللثة أو المعدة أو التخمّر المعوي أو الرئتين وغيرها، إن أي التهاب يصاحبه عملية تحلل سواء كبيرة أو صغيرة سوف تسبب في ظهور رائحة كريهة والأومبوشي له أثر مضاد للتعفن .

٥. **التسمم الغذائي:** إذا أصابتك تقلصات أو إسهال أو قيء أو حرارة بعد تناول اللحوم أو البيض أو السمك أو غيره، فتناول الأومبوشي أو أوم ـ شو ـ بان (رقم ١١٤) الذي يمكن أن يسبب القيء وفي هذه الحالة تناول فنجان أخر من الأوم ـ شو ـ بان.

٦. **الآثار المترتبة على الإفراط في تناول المشروبات الكحولية:** تظهر هذه الآثار نتيجة للسمية التي تخلفها الخمور في الجسم والتي تنعكس في صورة غثيان أو قيء أو صداع أو دوار وغيرها ويعتبر الأومبوشي من أفضل العلاجات التي يمكن تناولها لإزالة هذه الآثار.

انقع قطعة من الأومبوشي لمدة ٥ دقائق في ماء ساخن أو شاي البانشا واشرب السائل وتناول الثمرة نفسها. تناول الأومبوشي المحمص في الفرن مع مقدار من شاي البانشا.

٧. **الدوار** (دوار السيارة أو الطائرة أو البحر)، اعتاد الناس على استخدام الأومبوشي لعلاج الدوار وهناك اعتقاد شعبي طريف أن الدوار يمكن علاجه عن طريق تعليق الأومبوشي في سرّة الشخص أثناء سفره وإلى الآن ما زال بعض الأشخاص يؤكدون نجاح هذه الطريقة.

٨ . **نزلة البرد العادية (الأنفلونزا)**: عند اتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي وتناول الأومبوشي بانتظام، فلن تصاب بنزلات البرد العادية أو الأنفلونزا ولكن مع بداية اتباع هذا النظام، يمكن أن نصاب بالأنفلونزا، وفي بعض الأحيان قد نصاب بها أكثر من ذي قبل حيث أن الجسم يبدأ في شفاء نفسه، ولكن بعد عدة شهور تصبح الإصابة بنزلات البرد نادرة، في حالة الإصابة بنزلة برد أو أنفلونزا، تناول حبة أومبوشي محمّصة مع الماء الساخن.





٩. **غثيان الصباح**: النساء الحوامل غالباً ما



يشعرن برغبة إلى تناول الأغذية الحمضية مثل الليمون والجريب فروت أو الكرات بل أن هذه الرغبة الملحة قد تكون أول إشارة



للحمل أو عرضًا من أعراض الحمل. أثناء الحمل يميل الدم إلى أن يصبح أكثر حمضية وبتناول هذه المأكولات تحاول المرأة غريزياً أن تجعل الدم قلوياً، لأنها إذا تناولت أنواع من الطعام التي تساعد على تكوّن الأحماض مثل (الخبز الأبيض والسكر واللحوم وغيرها) فسوف يظل الدم حمضياً بصفة عامة ومعه قد تبدأ تعاني من الغثيان والتقيؤ.

١٠. **القيء**: ولقد أصبح من المعتاد اعتبار القيء في الصباح عرض عادي من أعراض الحمل ولكنه ليس كذلك بل أنه ضار أيضاً لأنه دلالة على أن دم المرأة الحامل تزداد فيه نسبة الحمضية وهذا له أثر ضار على أعضاء جسمها وبنيتها مثل الكبد والأسنان والعظام و يصيبها بالإجهاد في النهاية.

إن تناول الأومبوشي مع كل وجبة أو تناول الأوم المركز هي وسيلة جيدة للوقاية من دوار الصباح.



# ٦ أوراق الشيزو

**كلمة** شيزو Shiso حرفيا تعني «الورقة البنفسجية»، فكلمة شي معناها «البنفسجي» وكلمة «زو» تعني « الورقة » والمرادف الأميركي لهذا النبات هو «نبتة البيفتال» beef steak واسمه العلمي «بيريللا فروتيسنس» perilla frutescens وترجع هذه التسمية إلى لون أوراق هذا النبات الذي ينتمي لعائلة النعنع، ونبتة البيريللا تنمو بسرعة كبيرة. إن نكهة هذا النبات ولونه وسرعة نموه تجعلنا نصنفه في قائمة (الين). كانت أوراق نبات الشيزو تستخدم في إنتاج الاومبوشي منذ زمن طويل حيث أنها تعمل كمادة حافظة علاوة على ما تكسبه من نكهة ولون ثمار الاومبوشي وتحتوي أوراق الشيزو على مادّة الديهيد بيريللا perilla aldehyde المسجل احتوائها على قوة حافظة تفوق ألف مرة المواد الحافظة الصناعية التركيبية.

إن أوراق الشيزو غنية بمادة الكلوروفيل وفيتامين A وفيتامين B2 المركب وفيتامين C. وهي إلى ذلك، غنية بالكلسيوم والحديد والفسفور كما تحتوى على حمض اللينوليك ذي القدرة على تفتيت الكولسترول.

## الآثار الطبية لأوراق نبات الشيزو:

كانت أوراق الشيزو تستخدم تقليديا فى طب الأعشاب الشرقي لما لها من آثار في:

- تهدئة الجهاز العصبي .
- إثارة إفراز العرق.
- إدرار البول .
- تنشيط الجهاز الهضمي .

- وذلك بالإضافة إلى أنها مفيدة فى حالة نزلات البرد العادية والسعال، وأن عصارة أوراقها النيئة مفيد لبعض الطفيليات من الفطور الجلدية (خاصة داء الفطريات الشعرية الذي يصيب بصفة خاصة فروة الرأس والذقن).

## طريقة استخدام الشيزو:

يمكن استخدام أوراق الشيزو الطازجة في السلاطات أو كتزيين لحساء الميزو. يمكن إضافة أوراق الشيزو المخلّلة أثناء طهو الأرز وهذه الطريقة تفتح الشهية.

## ١٢٠ـ تابل الشيزو:

حمص أوراق الشيزو المخللة التي تجدها مع الاومبوشي في الفرن ثم اسحقها حتى تصبح مسحوقاً ناعماً وهذا التابل متوفر في الأسواق ويمكن ذره فوق الأرز المطهو كما يمكن وضع قليل من المسحوق داخل كرات الأرز.

## ١٢١ـ شاي الشيزو:

انقع أوراق الشيزو المخللة في الماء ثم قم بغليها في الماء أو مع الشاي. يستخدم هذا المشروب في حالة التسمم الغذائي وخاصةالحالة الناتجة عن تناول السمك .





## ٧ منتجات أخرى لثمار «الأوم»

خل الأوم (أوم سو Ume-Su) للحصول على خل الأومبوشي، نقوم أولاً بغسل الثمار الطازجة جيداً ثم بوضعها في براميل مع أوراق الشيزو والملح دون تجفيفها ثم قم بتغطيتها بواسطة جسم ثقيل. ونظراً لان الثمار ليست جافة فسوف تخرج عصارتها بوفرة تحت تأثير الملح والضغط عليها بثقل، وسرعان ما تُغطى الثمار بعصارتها التي تسمى خل الأوم وإن كان هذا ليس خلاً من الناحية الكيميائية ولكنه له مذاق لاذع شديد ومالح ولذلك يمكن استخدامه بديلاً عن الخل المعتاد حيث أنه أفضل منه من حيث الجودة والنوعية.

علاوة على استخدامه كبهار، فإن له فائدة طبية مثل بقية منتجات الأوم، فهو مفيد في الهضم وتنشيط وظائف الأمعاء.

### ١٢٢- مشروب خلَ الأوم:



اشرب مقدار فنجان قهوة صغير من خل الأوم الذي يمكن تخفيفه بإضافة ١-٢ ملعقة صغيرة من خل الأوم إلى فنجان من الماء الساخن. يساعد هذا المشروب على تنشيط الهضم ويوصف بصفة خاصة لعلاج البكتريا المعوية (التيفوئيد والدوزنطاريا أو أي تعفن).

عند غلي خل الأوم لمدة طويلة نحصل على سائل سميك ذو فاعلية قوية في التعامل مع أية مشاكل في الهضم أو التسمم، تناول ملعقة صغيرة منه أو اخلط المقدار نفسه مع مقدار من الماء الساخن .وقد أثبتت التجربة أن هذا المشروب أقوى من أي دواء متوافر في الصيدليات.





يمكن علاج متاعب المعدة أو الزحار أو أي متاعب معوية، خاصة عندما تظهر هذه المتاعب أثناء السفر ، خلال يومين أو ثلاثة، إذا تناولنا كل يوم مقدار صغير من هذا الدواء (حوالي فنجانين أو ثلاثة فناجين ونصف في اليوم).

تتميز المنتجات السائلة لثمار الأوم عن الأومبوشي الصلب بميزة رئيسية وهي أنها تصل الإثنى عشر والأمعاء بسرعة أكبر مع حدوث تغير طفيف في طبيعتها بينما تظل المنتجات الجامدة مدة أطول في المعدة حيث يقل مفعولها تدريجياً تحت تأثير العصارات الهاضمة بينما تصل المنتجات السائلة بسرعة إلى الأمعاء.

## ١٢٣ـ مركز الأوم:

مركز الأوم( باينيكو إيكيزو Bainiku Ekisu ): كلمة باي « BAI » تعني « أوم » أو « خوخ » ، و«نيكو» «Niku» تعني «اللحم، اللب » وكلمة إيكيزو « Ekisu» معناها «المستخرج المكثف »، أو «الجوهرة».

إن مركز الأوم دواء أكثر منه طعام، بينما الأومبوشي طعام ودواء في الوقت نفسه ويتم اعداد هذا السائل المركز بالطريقة الآتية: يسحق لحم الثمار الخضراء الطازجة وتعصر ثم يؤخذ هذا العصير ويترك ليغلي مدة ٤٨ ساعة حتى نحصل على سائل داكن ثقيل وكي نحصل على ٢٠ غرام من هذا السائل المركز نحتاج إلى كيلو غرام من ثمار الأوم الطازجة.

إن هذا السائل المركز له فاعلية الأومبوشي نفسها ولكنه أكثر تركيزاً وأقل يانغ حيث لا يستخدم في إعداده الملح ولا ضوء الشمس ولا الضغط ولا الوقت الطويل( جميعها تندرج تحت قائمة اليانغ) ولذلك يناسب استخدام الأشخاص أكلي اللحوم بينما يفضل الأومبوشي للأشخاص «ين» الضعفاء المتعبين .

يفيد مُركز الأوم في علاج المتاعب التالية:

- **متاعب المعدة:** مثل فقدان الشهية أو التقيؤ.
- **متاعب الأمعاء:** بما في ذلك الأمراض المعدية.
- **الصّداع**
- **التسمم الغذائي** ( خاصة الناتج منه عن تناول المحار أو السمك أو اللحوم).

## ١٢٤ـ خلّ الأرز:

يمكن استخدام خلّ الأرز كعلاج منزلي الطريقة نفسهاالتي يستخدم بها خل الأوم (أنظر رقم ١٢٢) وله الفوائد نفسها كما يساعد في التخلّص من البروتين والدّهون.



# 5 مشروبات الماكروبيوتك

# كوسيلة للعلاج المنزلي



## مشروبات الماكروبيوتك الرئيسية

### بانشا . كوكيشا - بو . شا . ريوكو . شا

**( Bancha-Kukicha-Bo-Cha-Ryoku-cha)**

**نحصل** من شجرة الشاي نفسها على أنواع متعددة ومختلفة من الشاي في اليابان.

تستخدم الأوراق الصغيرة الناعمة التي تقطف في الربيع في إعداد الشاي الأخضر أو ريوكو - شا Ryoku-cha وكلمة ريوكو معناها «الأخضر» وشا معناها «شاي».

**الماتشا** (Matacha): ويعد من أغصان الأوراق الصغيرة ومعنى كلمة «ماتسو» Matsu آخر أطراف الأوراق أو الأشجار، و«شا» معناها شاي. ويستخدم هذا النوع في احتفالات الشاي المعروفة في اليابان.

**البانشا**: كلمة «بان» معناها «عدد» و«شا» معناها «شاي». ويصنع هذا الشاي من الأوراق الكبيرة الأكثر قدماً في الشجرة بعد التشذيب الأول. والأوراق التي يتم تشذيبها أول سنة هي التي تستخدم في إعداد شاي يسمى اشي . نين بانشا (Ichi-nen Bancha) بانشا السنة الأولى أما الأوراق المشذبة خلال السنة الثانية فتستخدم في اعداد شاي ني . نين بانشا (Ni nen Bancha) بانشا السنة الثانية. أما شاي سان . نين بانشا (san nen Bancha) بانشا السنة الثالثة فإنه يحتوي على أغصان من شجرة الشاي ولا يحتوي على أي أوراق ولذلك يسمى شاي الأغصان (Twig Tea) أو كوكيشا (Kukicha).

**كوكيشا**: (كوكي معناها الأغصان الدقيقة)، عندما أحضر جورج أوشاوا هذا الشاي إلى أوروبا أطلق عليه اسم «شاي السنوات الثلاث» وبرغم أن هذا الشاي من أقل أنواع الشاي إنتشاراً في اليابان، إلا أنه، في الواقع الأكثر فائدة للصحة.

**بو . شا** (Bo -Cha): بو معناها «عصاة» وهو نوع من الشاي يعد من ساق شجرة الشاي.



يحتوي الشاي الأخضر على أكبر نسبة من الكافيين، يليه شاي البانشا، ثم تقل النسبة في شاي الأغصان أو كوكيشا. أما البو-شا أو الشاي المصنوع من ساق الشجرة فهو خال من الكافيين.

## ٢٠١- شاي البانشا:

يعتبرهذا الشاي أكثر (يانغ) من الشاي الأخضر. وليس هناك من حاجة لتحميص أوراق الشاي لأنها تباع محمصة في الأسواق. أما إذا كانت الأوراق على شيء من الرطوبة فيفضل أن يعاد تحميصها.

### طريقة التحضير:

يتم إعداد هذا الشاي في ابريق شاي من ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من أوراق الشاي في قاع الإبريق ثم أضف إليه ٤ فناجين من الماء المغلي. اترك الأوراق لمدة ٥-١٠دقائق. ويمكنك أن تجرب مقدار أوراق الشاي مع تغيير مدة تركها في الماء المغلي حتى تصل إلى المذاق الذي يرضيك. كما ويمكنك إضافة مزيد من الأوراق الجديدة بدلاً من التخلّص منها بعد كل استعمال حتى يصبح لديك حوالي ٢,٥ سم من سمك الأوراق داخل الوعاء ثم تخلص منها وابدأ من جديد. ويفضل عدم غلي شاي البانشا حيث أن الغلي يكسب الشاي مذاقاً ثقيلاً كما أن الغلي ليس اقتصادياً حيث أن الغلي يخرج النكهة فوراً من الأوراق أما إذا خمرت أوراق الشاي في درجة قبل درجة الغليان، كان باستطاعتك استخدامها طوال اليوم لإعداد شاي جديد. أماعند استخدام شاي البانشا كعلاج خارجي فلا بدّ من غليه لمدة من ٥ إلى١٠دقائق.

يمكن أن يصبح شاي البانشا شاي اليومي في نظام الماكروبيوتك الغذائي حيث أن له أثر متوازن على الجسم ويفيد في الهضم.

## ٢٠٢- كوكيشا:

يعتبر شاي الكوكيشا (شاي الأغصان) أكثر (يانغ) من شاي البانشا ويجب أن يعد في ابريق الشاي ويترك ليغلي لمدة لا تقل عن عشر دقائق. يكاد لا يحتوي هذا الشاي على كافيين ولذلك فهو مناسب للأطفال ويمكن شربه للأغراض الطبية مع قليل من الملح البحري أو الغومازيو (الذي يحتوي على ملح الطعام والسمسم) أو قليل من صلصة التماري.



وشاي الكوكيشا له أثر قلوي على الدّم ولذلك فهو يعطينا الإحساس بالطاقة والانتعاش عند الإصابة بالتعب كما أن له أثر مسكن في حالات الإصابة بالأرق ويمكن أن يعالج الغثيان والتهاب جدار المعدة. إن شاي الكوكيشا مشروب يومي جيد للأشخاص الذين يعانون من التهاب الكلية والتهاب المثانة والنوراستينيا (النهك العصبي)، وأمراض القلب و عسر الهضم والإجهاد العام، ويستحسن تناوله يومياً.

## ٢٠٣- بو - شا (شاي السيقان):

هذا الشاي أكثر (يانغ) من النوعين السابقين ولا يحتوي على كافيين ويمكن غليه أو تسخينه حتى يقارب درجة الغليان، وهو مناسب للاستخدام في جميع الحالات.

## ٢٠٤- ريوكو - شا (الشاي الأخضر):

إن الشاي الأخضر يميل إلى قائمة (الين) بخلاف الأنواع الأخرى ولا يجب غليه، ضع نصف ملعقة صغيرة من الشاي في وعاء خزفي وصبّ عليه فنجان من الماء الساخن واتركه لمدة ٣-٥ دقائق ثم صفه واشربه. يساعد هذا الشاي على تحلل الدهون الحيوانية والتخلص منها كما يقلل من نسبة الكوليسترول في الدم.

## ٢٠٥- شاي مو Mu Tea:



تحمل كلمة «مو» العديد من المعاني مثل: «اللاشيء» أو «الفراغ» أو «الشيء الفريد» وقد أعد جورج اوشاوا هذا المشروب مستنداً إلى وصفه مشروب طبي من التقليد الشرقي للأمراض النسائية، وهو يتكون من خليط من ١٦ نبتة وعشب بري: جذور الفاوانيا اليابانية (Paeonia Lactiflora)، وجذور البقدونس، والهولين (Poria cocos) والقرفة الصينية، وعرق السوس، ونوى الخوخ، وجذور الجنسنج ونبات قفاز الثعلب الصيني (Rhemannia glutinosa)، وجذور الزنجبيل وقشرة الماندرين وجذور شوك الجمال (Cnidium officinale)، ونبتة السُّعد (Cyperus) وكبش القرنفل (Eugenia caryophylla)، والفاوانيا الشجرية

(Paeonia moutan) والكوبتس (Coptis) وغيرها. على الرغم من أن المشروب هو خليط من (الين) و(اليانغ) ولكنه يصنّف في قائمة (اليانغ). يمكن إعداد مشروب مو أقل (يانغ) باستخدام تسعة أنواع فقط من هذه النباتات وكذلك توجد مشروبات تشبه مشروب الأعشاب الأصلي.

## إعداد واستخدام مشروب المو :



**أ )** للأصحاء: قم بغلي محتويات ظرف واحد من مشروب المو لمدة ١٠ دقائق في ثلاثة فناجين من الماء، وهذا المشروب مفيد لعلاج الشعور بالإرهاق وجعل الجسم أكثر تماسكاً ويساعد على انقاص الوزن.

**ب )** للمرضى: يصار إلى غلي محتويات ظرف في ٣ فناجين من الماء لمدة ٣٠ دقيقة (تغلى لمدة خمس دقائق ثم تترك لتغلي برفق لمدة ٢٥ دقيقة) وذلك إلى أن لا يتبقى سوى نصف الكمية تقريباً أي حوالى فنجان ونصف الفنجان من المشروب، هذه الكمية تكفي لشخص واحد في اليوم. ويمكن إعادة تسخين هذا الشاي.

يمكن أن يتناول المرضى (الين) هذا المشروب كل يوم لمدة أسبوع أو أسبوعين، وبخاصة إذا كانوا يعانون من:

- متاعب في الجهاز الهضمي مثل ضعف المعدة.
- متاعب في الجهاز التنفسي مثل الكحة.
- متاعب في الجهاز التناسلي مثل تقلصات الدورة الشهرية أو عدم انتظامها.
- ظهور بياض العين أسفل الحدقة.

# ١ المشروبات المعدة من الملح

## ٢٠٦ـ شو ـ بان أو تماري ـ بانشا:

ضع ملعقة صغيرة أو ملعقتين من صلصة التماري في فنجان ثم صب عليه شاي البانشا الساخن. قلّبه ثم اشربه ساخناً. يُكسِب هذا المشروب القوة والحيوية للأصِحّاء، لأن لصلصة الصويا ولشاي البانشا أثراً قلوياً على الدّم المائل للحمضّية (نتيجة للأنشطة المرهقة أو تناول السّكر والأغذية الحيوانية). ينشط هذا المشروب أيضاً الدورة الدموية ويمكن الاستفادة منه بشكل أفضل في الحالات التالية:

- متاعب المعدة (خاصة قرحة المعدة حموضة المعدة عُسر الهضم).
- تقلُّصات الأمعاء والغازات.
- تقلُّصات الدورة الشهرية.
- التسمم من أحادي أكسيد الكربون.
- الروماتيزم.



تناول نصف فنجان من مشروب شو ـ بان كل يوم إلى أن تشعر بالتحسّن ولكن لمدة لا تزيد عن ثلاثة إلى أربعة أيام متصلة. إذا أضيف قليل من الزنجبيل المبشور إلى هذا المشروب فإنه يصبح مفيداً في حالات متاعب المعدة والأرق وتكوُّن الغازات.

## ٢٠٧ـ غومازيو ـ بانشا:

أضف فنجان من شاي البانشا الساخن إلى ملعقة صغيرة من الغومازيو وحرك المزيج جيداً. استعمل هذا المشروب بمثل طريقة شو ـ بان (رقم ٢٠٦). لهذا المشروب فوائد مشروب شو ـ بان نفسها.

ويمكن استخدامه في علاج متاعب الجهاز الهضمي مثل تكوّن الغازات وتقلّصات المعدة أو الأمعاء وكذلك في إعطاء الإحساس بالراحة أثناء فصل الصيف، وهو يفيد أيضا في معالجة المتاعب الناتجة عن تناول أنواع من الطعام تحتوي على السكر.

## ٢٠٨ـ الماء المملح:

في حالة الإصابة بالإمساك، يمكن شرب فنجان من الماء المملح البارد الذي يخفّف من ركود حركة الأمعاء. ولكن يجب أن لا يصار إلى التعوُّد على ذلك، وسوف نوضح في الجزء الثالث من هذا الكتاب طرقاً أفضل لعلاج الإمساك.

يساعد الماء المملّح الساخن العالي التركيز على إثارة التقيؤ لعلاج حالات التسمم.

## ٢٠٩ـ ران ـ شو RAN-SHO:

كلمة «ران» تعني «البيض» وكلمة «شو» معناها «سائل مختمر» أو «صلصة الصويا».

### طريقة التحضير:

يجهّز هذا العلاج من مكونين هما: البيض وصلصة التماري بنسبة ٢ إلى ٤ أجزاء من البيض إلى جزء من صلصة التماري، اكسر البيضة واخفق البياض والصفار معاً (يستخدم الصفار وحده أحياناً في إعداد الران ـ شو)، أضف ملعقة كبيرة من صلصة الصويا إلى البيض (إن الطريقة التقليدية لتحديد مقدار التماري، كانت تتم باستخدام نصف البيضة المكسور وملؤه إلى المنتصف بصلصة الصويا).

ثم تخلط المكوّنات خلطاً جيداً ويستمر الخفق لعدّة دقائق.

### فائدة هذا المشروب وأثره :

هذه الوصفة شديدة (اليانغ) وذلك لأن البيض وصلصة الصويا من الأغذية التي تندرج تحت قائمة (اليانغ). وليس الغرضُ مد الجسم بالبيض، بل إعطاء الجسم كمية كبيرة من صلصة التماري بسرعة، بطريقة غير ضارة وتتيح إمتصاصها بسهولة في الجسم. ولهذا فمن الضروري استخدام مقدار كبير من البروتين (البيض) مع صلصة التماري. لهذا الخليط أثر قوي وفعّال ولذلك يجب عدم استخدام مشروب الران. شو إلا في حالات خاصة وظروف معينة وبالتحديد، يقوي هذا المشروب القلب إذا ما أصابه الضعف نتيجة للإفراط في تناول مواد تندرج تحت قائمة (الين) (مثل السكر والفاكهة وغيرها).

## إرشادات

١) يمكن تقديم الران. شو إلى الأشخاص الذين يبدو عليهم علامات ضعف القلب الحادة نتيجة تناول منتجات تندرج تحت قائمة (الين) والذين يعانون من نبض سريع وضعيف ولا يجب تناوله في حالات متاعب القلب البسيطة مثل عثرة القلب وعدم انتظام ضرباته.

كذلك لا يجب ان يلجأ إلى هذا المشروب الأشخاص الذين يعانون من متاعب في القلب ناجمة عن سبب (يانغ)، في هذه الحالة تحمّر الوجنتان أو الأذن و يشعر المريض بألم شديد في منطقة الصدر. يُنصح في هذه الحالة تقديم عصير التفاح الدافئ بدلاً من الران. شو أو وضع لزقة نبات الدايكون فوق منطقة القلب.

لا تقدم هذه الوصفة أكثر من مرة واحدة في اليوم و لمدة لا تزيد عن ثلاث أيام متصلة.

٢) يمكن تقديم مشروب الران. شو إلى الأشخاص الذين اقترب حتفهم حيث تبدو عليهم حالة واضحة من ارتفاع إنسان العين إلى أعلى ولذلك يصبح جزء كبير من بياض العين مرئياً تحت الحدقة، ويصار إلى تقديم هذا المشروب ملعقة ملعقة وإلا صار تأثيره فجائياً.

يمكن تكرار هذا العلاج مرتين أو ثلاث مرات في اليوم نفسه وسوف تلاحظ أن له أثراً فعالاً جداً.



# ٢ المشروبات المعدة من الحبوب

## ٢١٠. شاي الأرز:

اغسل الأرز بالماء البارد ثم قم بتحميصه في مقلاة مع التقليب المستمر حتى يصبح ذهبي اللون لإعداد مشروب يشبه الشاي ويحمص حتى يصبح بنّي اللون لإعداد مشروب يشبه القهوة. أضف حوالي ١٠إلى١٢ مقداراً من الماء لكل مقدار من الأرز وضعه على النار حتى يغلي، ثم اخفض اللهب واتركه يغلي برفق (غير مغطىً) لمدة ١٥-٣٠ دقيقة ثم أضف قليلاً من الملح البحري إلى الخليط وهو يغلي. قم بعد ذلك بتصفية الخليط باستخدام قطعة من القماش الجبني. يمكنك استخدام الأرز المتبقي في إعداد أطباق أخرى مثل إعداد الحساء في فصل الشتاء. أضف نقطة من التماري إلى الفنجان قبل تقديمه وهذا الشاي مفيد للطفل الصغير المصاب بالحمى ولكن لا تضف الملح أو التماري في هذه الحالة.

أما للكبار: فهو شاي ممتاز للجميع وخاصة في وقت الصيف حيث يعمل على ضبط درجة حرارة الجسم. يمكن أن يؤخذ في أي من حالات المرض وهو مفيد بصفة خاصة في علاج الإمساك والإسهال و الصداع المزمن.



## ٢١١. قهوة يانو Yannoh Coffee:

يمكنك الحصول على مسحوق اليانو من المحلاّت ولكن إذا كنت ترغب في إعداده بنفسك فهذه هي المكونات ومقاديرها:

| الأرز الكامل غير منزوع القشرة | ٣ | ٢ | ٢ |
| --- | --- | --- | --- |
| القمح الكامل غير منزوع القشرة | ٢٫٥ | ٢ | ٢ |
| بقول الأزوكي | ٣ | ٢ | ٢ |
| الحمص | ٣ | ٢ | ٢ |
| جذور الهندباء البرية | ٣ | ١ | ٠٫٥ |

اغسل كلّ المكونات جيداً ثم حمص كلاً منها بمفرده في مقلاة حتى يصبح لونه بنياً ثم قم بخلط كلّ المكونات واستمر في تحميصها معاً، مع ملعقة كبيرة من الزيت. اترك الخليط يبرد ثم اطحنه حتى

يصبح مسحوقاً يمكن إعداد مشروب قهوة من هذا الخليط بغلي ملعقة كبيرة من هذا المسحوق مع فنجان من الماء لمدة ٥ -١٠دقائق. صفِّ المشروب قبل التقديم. إن هذه القهوة تعيد الحيوية وتلطف الجسم وهي تندرج في قائمة (اليانغ) وتفيد في حالات الإصابة بالإمساك والصداع المزمن وكذلك في حالات صُعوبة الهضم. ويمكن تقديمها لأي شخص مريض وهي أيضاً مفيدة للطلبة أو لأي شخص يؤدي أنشطة ذهنية.

## ٢١٢ـ شاي الحبوب:

شاي القمح والشعير: إن القمح والشعير، علاوة على الأرز يعتبران من المكونات الصالحة لإعداد مشروب مفيد. استخدم مقلاة ثقيلة في تحميص الحبوب على نار متوسطة لمدة ٥ -١٠ دقائق مع التقليب المستمر ثم أضف حوالي ١٠ مقادير من الماء لكل مقدار من الحبوب المحمصة واتركها تغلي على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة. إن مشروب القمح منعش في فصل الصيف ويساعد مشروب الشعير على إذابة الدهون الحيوانية في الجسم.



## ٢١٣ـ شاي السوبا Soba Tea:

لا تتخلص من المياه التي أعددت فيها معكرونة الحنطة السوداء (السوبا) بل يمكنك شربها مع قليل من صلصة التماري أو ملح الطعام وهذا مشروب لذيذ ومغذٍ ومقوٍ للجسم.

## ٢١٤ـ شاي شعيرات كوز الذرة:

أضف الماء إلى شعيرات كوز الذرة (الطازج أو المجفف) ثم أغلِها. يفيد هذا الشاي في علاج المتاعب الناتجة عن تناول كثير من الملح كما يفيد في علاج متاعب الإمساك أو قلّة التبوّل الناتجة عن الإفراط في تناول اللحوم.



# ٣ المشروبات المعدة من الخضر



## ٢١٥ـ مشروب الدايكون أو مشروب الفجل رقم ١:

المقادير:

- ٣ملاعق كبيرة من الدايكون أو الفجل المبشور أو المفروم.
- ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور.
- ملعقة واحدةكبيرة من صلصة التماري ( او نصف ملعقة صغيرة من الملح البحري ).
- فنجانان أو ثلاثة فناجين من شاي البانشا الساخن.

### طريقة التحضير:

أخلُط المقادير الثلاث الأولى ببعضها جيداً ثم صب عليها شاي البانشا الساخن. قلّب الخليط جيداً ثم اشربه دافئاً. حاول أن تشرب منه بقدر ما تستطيع وبعد تناول هذا المشروب اذهب إلى الفراش وتغطىّ جيداً.

### آثار هذا المشروب:

مفيد في حال ارتفاع درجة الحرارة: باعث على التعرق، **مما** يؤدي إلى انخفاض درجة حرارة جسمك.
مفيد في علاج التسمُّم الناتج عن تناول اللحوم أو السمك أو المحار.
مفيد في حالات الإصابة بالتهاب الزائدة الدودية.

### تحذيرات:

- يجب ألا يشرب الأطفال سوى نصف فنجان من هذا المشروب وحسب.
- لا تُقدّم هذه الوصفة للأشخاص الضعفاء بل تناسب الأشخاص الأقوياء الأصحّاء الذين تصيبهم الحمّى نتيجة نزلات البرد أو نتيجة تناول بعض أنواع الطعام مثل (اللّحوم والسكر وغيرها).
- لا يصار إلى تناول هذا المشروب أكثر من ثلاث مرّات في اليوم، بل من الأفضل أن يتم تناوله مرة واحدة أو مرتين، لأنه مشروب قوي.

### بدائل لهذا المشروب:

- قم بغلي فطر عيش الغراب الصالح للأكل أو الفطر المتسلّق «الشيتاكي» في شاي البانشا ثم أضف إليه قليلاً من الزنجبيل المبشور وبعض صلصة التماري وملح الطعام البحري ثم أشرب السائل.

- اخلط عصير التفاح مع مقدار مُساوٍ من الماء ثم أضف إليه نقطتين أوثلاث نقاط من عصير الليمون، دفّئ جسمك جيداً بعد شرب هذا الخليط فهو مفيد في خفض درجة الحرارة.

## ٢١٦ـ مشروب الدايكون أو مشروب الفجل رقم ٢:

قم ببشر نصف فنجان من الدّايكون أو الفجل ثم اعصره مستخدماً قطعة من القماش الجبنى. أضف إلى كُل ملعقتين من هذا العصير، ستة ملاعق من الماء الساخن كذلك قليل من صلصة التماري أو ملح الطعام. ضع هذا الخليط على النار حتى يغلي، ثم اجعله يغلي برفق لمدة أقصاها دقيقة واحدة ثم اشربه. هذه الوصفة أقل (ين) من مشروب الفجل رقم ١ وهي تستخدم بصفة خاصة لإدرار البول ولذلك تخفف من ورم الكاحل والأقدام. تناول هذا المشروب مرة في اليوم أو مرة كل يومين ولا تتناوله أبداً لمدة تزيد على ثلاثة أيام متواصلة.

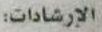
## ٢١٧ـ مشروب الجزر والدايكون:



اطحن مقدار ملعقة كبيرة من الجزر ومثله من الدايكون ثم أضف إليها فنجانين من الماء واتركه يغلي لمدة ٣ إلى ٥دقائق مع إضافة قليل من ملح الطعام أو ٥ – ١٠نقاط من صلصة التماري. يساعد هذا المشروب على تفكيك تراكمات الدهون المتصلدة الجامدة الموجودة في الجسم.

## ٢١٨ـ شاي فطر الشيتاكي shiitake :

كلمة «شي» معناها «البلوط» وكلمة «تاكي» معناها فطر والشيتاكي هو نوع من أنواع عيش الغراب (فطر) ينمو على جذوع أشجار البلّوط وهو متوفر في الأسواق بشكله المجفف . انقع قطعة من الشيتاكي لمدة ساعة واحدة حتى تصبح طريّة، ثم اقطعها إلى أربعة أقسام. أضف فنجانين من الماء واجعله يغلي مع قليل من الملح البحري لمدة ١٠ – ٢٠ دقيقة حتى يتبقى فنجان واحد من السائل. تناول نصف فنجان في كل مرة.



**الإرشادات:**

يساعد شاي الشيتاكي على التخلّص مما نسميه «بالملح القديم» لذلك فهو يفيد الناس الذين تناولوا كميات كبيرة من الملح (الملح نفسه أو المتأتي من اللحوم و غيرها من الأطعمة المملحة). يساعد الأشخاص (يانغ) الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

يساعد على التخلص من الكولستيرول.

يحثّ الكلى على أداء وظائفها ويؤدي إلى إدرار البول.

يساعد في علاج الكحّة الخفيفة المزمنة، ولكن لا ينصح استعماله من قبل الأشخاص الضعفاء (الين) (الذين لا يتحملون البرد أوالذين يعانون من برودة الأطراف).

يعالج الحرارة وإن كان يفضل استخدام مشروب الدايكون والشيتاكي والكومبو (رقم ٢١٩).

يعمل على الشعور بالاسترخاء والتغلب على التوتر والضغط العصبي. لا تُستخدم سوى قطعة واحدة من الشيتاكي لكل شخص في اليوم حيث أن هذا النبات يندرج في قائمة الأنواع شديدة (الين).



## ٢١٩- شاي الدايكون - شيتاكي - كومبو:

انقع قطعتين من فطر عيش الغراب المعروف بـ( الشيتاكي) مع قطعة بطول ٧ سم من نبات الكومبو لمدة نصف ساعة ثم أضف ربع فنجان من الدايكون المبشور و٢ فنجان من الماء. اترك هذا الخليط يغلي برفق لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة. ثم تناول نصف هذه الوصفة في المرّة الواحدة لخفض درجة الحرارة.

## ٢٢٠- مشروب الميزو والكراث:

قطع الكراث الطازج إلى قطع صغيرة ثم أضف إليه المقدار نفسه من الميزو والماء الساخن ثم حركه. ينشط هذا المشروب الدورة الدموية ويسبب التعرق. يمكن شربه عند بدء الإصابة بنزلة برد (الإحساس بقُشعريرة أو رعشة أو عند الإصابة بالكحّة أو الصُداع) اشرب هذا الخليط ثم اذهب إلى الفراش.

## ٢٢١- شاي الزنجبيل:



قم بغلي ٣ إلى ٥ غرامات من الزنجبيل لإعداد شاي يساعد على تقوية المعدة خاصة إذا أصابها الضعف نتيجة تناول اللحوم والأطعمة الزّيتيّة والدهنية. كما في حالة الإصابة بأزمات الرّبو ونزلات البرد والرعشة والإسهال نتيجة لتناول مأكولات باردة. وفي علاج تقلصات الأمعاء الناتجة عن المثلجات. يعمل شاي الزنجبيل على تنشيط الدورة الدموية .

## ٢٢٢- شاي جذور اللوتس:

**طريقة التحضير :**

يأتي هذا المشروب بنتيجة أفضل إذا ما تم تحضيره من جذور نبات اللوتس الطازج ولكن هذه الجذور ليست متوافرة على مدار العام ولذلك يمكن استخدام جذور اللوتس المجففة أو مسحوق اللوتس.

**طريقة التحضير باستخدام الجذور الطازجة:**

قم ببشر قطعة بطول ٥ سم من جذور نبات اللوتس واعصرها باستخدام قطعة من القماش الجبني ثم أضف إليها ٢ إلى ٣ نقاط من عصارة الزنجبيل المأخوذة من جذور الزنجبيل الطازجة. أو



أضف إليها غرام واحد من مسحوق الزنجبيل ثم أضف قليلاً من الملح البحري أو نقاط قليلة من صلصة التماري، ثم بعد ذلك أضف مقداراً مساوياً من الماء واترك الخليط يغلي عدّة دقائق.

## طريقة التحضير باستخدام جذور اللوتس المجفف:



قم بغلي حوالي ١٠ غرامات من جذور نبات اللوتس المجففة في فنجان واحد من الماء لمدة ١٢ إلى ١٥دقيقة ثم أضف نقطتين إلى ثلاث نقاط من عصارة الزنجبيل ( أو غرام واحد من مسحوق الزنجبيل ) مع قليل من الملح البحري أو صلصة التماري .

## طريقة التحضير باستخدام مسحوق اللوتس:

تُستخدم ملعقة صغيرة واحدة من مسحوق اللوتس لكل شخص عند إعداده للتقديم، أضف إلى هذه الملعقة فنجان صغير من الماء مع قليل من ملح الطعام و ٢إلى٣ نقاط من عصارة الزنجبيل ( غرام واحد من مسحوق الزنجبيل) وقم بتسخينه على نار هادئة ثم أطفئ اللهب عندما يبدأ المشروب بالغليان.

## الفوائد والارشادات:

إن جذور نبات اللوتس معروفة عند القدماء بأن لها تأثير على الجهاز التنفسي وهي تساعد على التخلص من المخاط الزائد في هذه المنطقة ولهذا يمكن تناول هذا المشروب في الحالات التالية:

الكحة ونزلات البرد.

متاعب الجيوب الأنفية: الاحتقان والالتهاب.

متاعب الرئتين: التهاب الشعب الهوائية وأزمات الربو و السعال الديكي.

يجب على الأم أن تشرب جذور نبات اللوتس إذا أصيب رضيعها بالسعال الديكي أو أي نوع آخر من أنواع الكحة .

يؤخذ هذا الشاي في الحالات الصعبة من مرة إلى مرتين في اليوم صباحاً ومساءاً، وفي الحالات العادية من مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع.

## ٢٢٣- شاي ساق ثمرة اللوتس:

يعد هذا الشاي من الأجزاء الموصلة بين القطع المنتفخة في جذور نبات اللوتس. قطع بعضاً من هذه الأجزاء واغلي ملء ملعقة كبيرة منها وتناول هذا المشروب الذي يساعد على انقباض الأوعية الدموية المقطوعة ولذلك فهو مفيد بصفة خاصة في حالة الإصابة بضربة.



## ٢٢٤- شاي ساق ثمرة الخيار:

قطّع ساق ثمرة الخيار تقطيعاً جيداً ثم اغله بالماء، إن هذا المشروب يفيد في علاج البري بري وغيره من الأمراض التي تسبب تورم الساقين حيث يعمل على تقليل الورم.



## ٢٢٥- شاي كأس زهرة الباذنجان:

إن كأس الزهرة هو مجموع القطع الخارجية للزهرة، المتعلقة بالسُّويق المتعلق بساق نبات الباذنجان ، قم بغلي حوالي ٣ إلى ٧ غرام من كأس نبتة الباذنجان، تناول هذا الشاي لإبطال مفعول التسمم الناتج من تناول فطر عيش الغراب والتخلص من الآثار السمية للكحول ولوقف السعال.



## ٢٢٦- شاي جذور الهندباء البرية:

اغسل ونشف جذور الهندباء البرية ثم قطعها إلى قطع صغيرة وحمّصها في مقلاة مع قليل من الزيت ثم اطحنها حتى تصبح مسحوقاً ناعماً في مطحنة البن. أضف مقداراً من الماء على ملعقة كبيرة من هذا المسحوق، وضعه على النار إلى درجة الغليان. إجعله بعد ذلك يغلي برفق لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق ثم قم بتصفيته. هذا المشروب سيعجبكم إذا كنتم ممن يحبون المذاق المر. يفيد هذا الشاي في تقوية المعدة والأمعاء وفي زيادة الحيوية .

## ٢٢٧ـ شاي جذور الأرقطيون:

تستخدم جذور الأرقطيون المجففة في إعداد هذا الشاي. أضف ١٠ مقادير من الماء لكل مقدار من الأرقطيون واجعله يغلي، ثم اخفض اللهب واتركه يغلي لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق. يزيد هذا الشاي من الحيوية ويحسن حركة الأمعاء.

## ٢٢٨ـ عصير الأرقطيون:

أعصر عدة جذور من نبات الأرقطيون بعد بشرها حتى تحصل على نصف كوب من العصير. يستخدم هذا العصير في الطب الشرقي، بصفة خاصة لتخفيف آلام التهاب الزائدة الدودية. اشرب نصف كوب من عصير الارقطيون مرة واحدة ثم ضع لزقة القلقاس فوق البطن (أنظر التهاب الزائدة الدودية، صفحة ٢١٠) يمكن شرب هذا العصير مرة أو مرتين في اليوم لعدة أيام.

## ٢٢٩ـ شاي عشبة الشويلاء أو حبق الراعي:

شاي عشبة الشويلاء أو حبق الراعي Mugwort: إذا رغبت في تخزين أوراق حبق الراعي لمدة طويلة اغمس الأوراق الطازجة لمدة ثوان في ماء مغلي ثم جففها. ولإعداد الشاي، قم بغلي الأوراق في مقدار يساوي خمسة مرات من حجمهم بالماء واتركه يغلي برفق لمدة ١٠ دقائق بعد إضافة قليل من الملح البحري. يساعد هذا المشروب على التخلص من الديدان الموجودة في مجرى الأمعاء. عند تناول هذا المشروب يومياً والمعدة خاوية، وهو يفيد في تقوية المعدة والقلب وفي علاج اليرقان.

## ٢٣٠- شاي أوراق الشيزو:

لقد سبق أن تكلمنا عن أوراق الشيزو ومن المعروف استخدام مشروب هذه الأوراق في علاج التسمم الغذائي وبخاصة الناتج عن تناول الأسماك، قم بغلي أوراق الشيزو الطازجة أو انقع بعض الأوراق المخللة في الماء ثم اغلها.

## ٢٣١- شاي الأقحوان:

قم بغلي ١٠ غرامات من أوراق الأقحوان الطازجة (حوالي ٢ ورقات متوسطة الحجم) مع فنجان من الماء. استمر في الغليان حتى لا يتبقى إلاّ ثلثي الفنجان. يفيد هذا المشروب في التخلص من الديدان.



# ٤ المشروبات المعدة من البذور

### ٢٣٢- شاي لؤلؤة الشعير:

حمّص لؤلوة الشعير ثم أضف إليه الماء وأغله لتحضير الشاي ، تناول هذا المشروب مع أكل لؤلؤة الشعير كوجبة وهذا يساعد جسمكم على تنظيف البشرة من النتوءات الصغيرة وحب الشباب والشامات.

### ٢٣٣- شاي بذور اليقطين:



لا تتخلص من بذور اليقطين، بل احتفظ بها بعد تجفيفها، وعند اللزوم اغلها حتى تحصل على مشروب يساعد على التخلص من تورم الساقين والكاحلين والبطن نتيجة لاحتجاز الماء. وتنصح به المرأة بصفة خاصة قبل وبعد الولادة.



## ٢٣٤- شاي بذور الأرقطيون:

قم بغلي١٠إلى٢٠ غرام من البذور كل يوم وهذا مشروب جيد في حالة الإصابة بورم الثدي أو أورام الغدة اللمفاوية (ورم حميد أو خبيث) كما ينفع في علاج الإفرازات المهبلية وأمراض الجهاز الهضمي مثل تقلصات المعدة وكذلك في نقص الحيوية (بما في ذلك القدرة الجنسية). يستخدم هذا المشروب أيضاً مدراً للبول.



## ٢٣٥- شاي بذور السمسم:

اطحن بذور السمسم طحناً خفيفاً (يمكن استخدام بذور السمسم السوداء أو الصفراء) أضف فنجاناً من الماء إلى ملعقتين صغيرتين من بذور السمسم واجعله يغلي لمدة ١٠ إلى ٢٠دقيقة . تناول فنجانين أو ثلاثة فناجين من هذا المشروب في اليوم دون تصفيته. لهذا المشروب فوائد متعددة:

- تغميق لون الشعر، في هذه الحالة ينبغي أن يتم تناوله لمدة أسبوعين أو ثلاثة.
- يحسّن الرؤية.
- يزيد من تكوين لبن الأم إذا ما تعرض للنقصان.
- يمكن استخدامه في حالة عدم انتظام الدورة الشهرية.

## ٢٣٦- شاي بذورالكتان:

يتم إعداد هذا الشاي بالطريقة نفسها التي يجهز بها مشروب بذور السمسم. ويستخدم هذا الشاي (بن خفيف) علاجا لأزمات الربو والكُحّة والتهاب المفاصل والروماتيزم والنزيف الرّحِمي أو زيادة كمية الدم أثناء الدورة الشهرية ، كما يعمل مليناً خفيفاً ويسهل عملية الولادة بأثره المهدّئ على الأم.

# ٥ المشروبات المعدة من البقول

### ٢٣٧- مشروب بقول الأزوكي:

خذ نصف فنجان من بقول الأزوكي واغلها في إناء عادي (لا تستعمل حلة الضغط) مع فنجانين و نصف من الماء وقطعتين من الكومبو. لا تضف ملحاً. أضف الماء البارد عندما تقل المياه المغلية. لا تحرك البقول واتركها لمدة ساعة حتى تصبح طرية ثم صب عصيرها وتناول فنجان من هذا المشروب الذي يمكن أن تضيف إليه قليل من الملح البحري يساعد هذا المشروب على إدرار البول يقوي الكلى ويستخدم بصفة خاصة في حالة الالتهاب الكلوي لا تتخلص من البقول: أضف إليها قليلاً من الماء وملح الطعام و قم بطهوها لمدة ٥ إلى ١٠دقائق أخرى. هذه البقول لها أثر فعال في علاج أمراض الكلى وكذلك لمرضى السُكّري.

### ٢٣٨- مشروب الفاصولياء السوداء Black Bean :



اخلط ملعقة كبيرة من اللوبيا السوداء المغسولة جيداً مع ليترين من الماء وضعها على النار حتى الغليان. اتركها بعد ذلك تغلي برفق حتى لا يتبقى سوى نصف ليتر من الماء. ضع قليلاً من الملح البحري واتركها تغلي لمدة خمس دقائق أخرى ثم صفّها وأشرب فنجاناً صغيراً من هذا العصير ثلاث مرات في اليوم. يساعد هذا العصير في حالة الإصابة بالإمساك الناتج عن تناول الأغذية المكررة كما يمكن شربه للتخلص من الدهون والبروتينات الحيوانية أو لإبطال مفعول حالة ملحية شديدة ويساعد أيضاً على تهدئة فرط الانفعال العاطفي.



# ٦ المشروبات المعدة من خضر البحر

## ٢٣٩ـ شاي الكومبو:

قم بغلي شريحة حجمها ٧ سم من نبات الكومبو في نصف ليتر من الماء لمدة ١٠ دقائق. يقوي هذا المشروب الدم كما يساعد في التخلص من الدهون الحيوانية ويؤثر في الجهاز العصبي حيث يعمل على تهدئة الأعصاب واستعادة القدرة على وضوح التفكير.

## ٢٤٠ـ مشروب أعشاب الميكابو:

إن الميكابو هو جذور نبتة الواكامي. انقع قطعة من الميكابو طوال الليل في فنجان من الماء وتناول كوباً واحدا من هذا السائل قبل موعد تناول الوجبات. لا تأخذ أكثر من فنجان واحد في اليوم في حالة الإصابة بارتفاع ضغط الدم لعدة أيام متصلة وهذا المشروب أيضاً له أثر مهدئ.

## ٢٤١ـ شاي الكورسيكان Corsican:

في الشرق يسمى هذا النوع من أعشاب البحر بـ «ماكوري Makuri » أو كاي جين سو Kai jin So (كاي معناها المحيط و جين معناها الرجل و سو معناها حشائش) واسمها العلمي (Digenea simplex) وهذا النوع من أعشاب البحر هلامي ولزج بصفة خاصة. اغلِ حوالي ٥ إلى ١٠غرام منه واتركه يغلي برفق لمدة ١٠ إلى ٢٠دقيقة.

ـ يمكن شرب هذا المشروب ليساعد على:

ـ التخلص من الديدان: يغلف هذا المشروب بيض الديدان ويمنعها من الاستمرار في التكاثر كما انه يحتوي على مادة تسمى حمض الكاينيك تساعد على قتل الديدان، هذا المشروب مفيد بصفة خاصة للأطفال الذين لا يستطيعون تناول علاج طبيعي أخر للديدان. يتم تناوله يومياً لمدة ٧ إلى ١٠أيام.

ـ تقوية المعدة.

ـ تفكيك المخاط المتراكم في منطقة الرّحم وكذلك الأورام والأكياس في الرحم والمبيض.



# ٧ المشروبات المعدة من نبات الكوزو

إن الكوزو هو نبتة تنمو أصلاً في جبال اليابان ويزرع الآن أيضاً في الولايات المتحدة الأمريكية وخاصة في الجنوب حيث يعرف هناك باسم «كودزو» والكوزو هو النشا الذي يُستخدم من جذور النبات. وهذا الجذر البري الضخم له قوة هائلة حيث يستطيع أن ينمو في الصخور. وكان من المعتاد ان تجمع جُذور الكوزو في أواخر الخريف وأوائل الشتاء. وبعد إخراج هذه الجذور من الأرض، يتم تقطيعها باستخدام منشار ثم تغسل يدوياً في مجاري المياه بالجبال(في وقت الشتاء) وفي أثناء هذه العملية يتحلل نشا الجذور في الماء الذي يتم تجميعه في أحواض حيث يمكن أن يترسب النشا ويجمد. إن عملية استخراج جذور الكوزو وما بها من نشا يُعد عملية شاقة ومعقدة، مما يسهم في جعل هذا ثميناً.

### فوائد مسحوق الكوزو:

١) يقوي وينظم الهضم لانه يهضم بسهولة ويمتصّ داخل الأمعاء بسرعة.
٢) مسحوق الكوزو هو نشا مركز جداً (يحتوي على مقدار من السّعرات الحرارية أكثر من العسل. كما إنه ليس سريع الاحتراق كمصدر للطاقة مثل العسل).



## ارشادات:

يفيد نبات الكوزو كعلاج منزلي في الحالات الآتية:

- الإجهاد العام: حيث يريح من الإحساس بالتعب ويزيد الحيوية.
- متاعب الأمعاء الحادّة: وبخاصة الإسهال بما في ذلك الإسهال الناتج عن الكوليرا أو الدوسنتاريا.
- ضعف الأمعاء المزمن: مثل السل المعوي.
- نزلات البرد التي ترتبط دائماً بالاجهاد أوبضعف الأمعاء ومرضها.
- في حالة الإصابة بالحُمّى، يحسّن نبات الكوزو في خفض درجة الحرارة.
- غذاء جيد للأشخاص غير القادرين على تناول الغذاء الجامد.

## طريقة التحضير:

يمكن إعداد الكوزو بعدة طرق مختلفة سواء بمفرده أو مختلطاً مع عناصر أخرى.

## ٢٤٢ـ شاي الكوزو:

يستخدم اليابانيون هذا المشروب منذ مئات السنين. ضع مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الكوزو في الماء البارد ثم أضف الماء قليلاً قليلاً مع التقليب الجيد حتى تذوب جميع قطع الكوزو. ثم أضف عليه فنجان من الماء المغلي وقلبه جيداً. ضع قليلاً من ملح الطعام أو صلصة التماري. يمكن استخدام هذا المشروب في حالة:

- الحمّى الخفيفة(لا تزيد عن ٣٨ ـ ٣٧,٥° م).
- جميع أنواع الصداع.
- نزلات البرد والأنفلونزا.

## ٢٤٣ـ شاي الكاكون:

الكاكون هو الاسم الصيني للكوزو وهذا المشروب متوافر في عبوات سابقة التجهيز، تتكون من ٨٠٪ من الكوزو و ٢٠٪ من الأعشاب البرية ، قم بغلي كيس واحد من هذه العبوة في نصف ليتر من الماء حتى لا يتبقى منه سوى ربعه. و لمشروب الكاكون نفس استخدامات مشروب الكوزو.

## ٢٤٤ـ كريما الكوزو:

ذوب ملعقة صغيرة مملوءة بالكوزو في الماء البارد ثم أضف إليها فنجان من الماء البارد وضعه على النار حتى يغلي مع التقليب المستمر إلى أن يصير شفافاً، أضف إليه قليلاً من صلصة التماري أو الملح البحري. هذه الطريقة أكثر (يانغ) من مشروب الكوزو.

ارشادات:

- يمكن للأشخاص الضعفاء(ين) تناول كريما الكوزو في الإفطار أو بدلاً من الحساء أو كوجبة خفيفة في المساء. لا يؤخذ أكثر من فنجان أو اثنين في اليوم.
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف الأمعاء يمكنهم تناول فنجان واحد من كريما الكوزو في اليوم.
- عند الإصابة بالإسهال يمكن إضافة بعض الغومازيو أو الكومبو المفحم إلى الكريما إذا كان الإسهال شديداً.
- تناول كريما الكوزو كوجبة خفيفة عند الشعور بالتعب فتعيد تجديد نشاطك.

## ٢٤٥. «الأومبوشي ـ كوزو» و«الأوم ـ شو ـ كوزو»:

لا تختلف هاتان الوصفتان إلاّ من حيث احتواء «الأوم ـ شو ـ كوزو» على صلصة التماري. ذوب ملعقة كبيرة من مسحوق الكوزو في ملعقتين كبيرتين من الماء البارد (أضف الماء تدريجيا) ثم اطحن لب حبة أومبوشي. أضف بعد ذلك فنجاناً و نصف إلى فنجانين من الماء إلى الخليط وضعه على النار حتى يغلي. ضع ٥ إلى ٦نقاط من عصارة الزنجبيل (أو بعض الزنجبيل المبشور أو بعض مسحوق الزنجبيل) مع الخليط الذي يترك ليغلي برفق حتى يصبح شفافاً. ضع ملعقة إلى ثلاث ملاعق صغيرة من صلصة التماري (اختياري) واستمر في الغلي لمدة أطول قليلاً، ثم تناول الوصفة على الفور. تستخدم هذه الوصفة في الحالات التالية:

- الشعور بالضعف ونقص الحيوية.
- نزلات البرد.
- متاعب المعدة أو الأمعاء وخاصة في حالة الإصابة بالإسهال.

تناول فنجاناً واحداً في المرة بواقع مرتين أو ثلاث مرات في اليوم حتى يتوقف الإسهال. تتوقف إضافة صلصةالتماري أو عدم إضافتها، ومدى مقدار هذه الإضافة على العمر والحالة وشدة الأعراض.

## ٢٤٦ـ أم. كوزو Ame - Kuzu:

أم ـ كوزو (حبوب ـ الكوزو الحلو). ذوّب ملعقة صغيرة من الكوزو في فنجان واحد من الماء، ثم أضف إليها ملعقة صغيرة من الأم (عسل الأرز أو شراب الأرز أو منقوع الشعير). سخن هذا المشروب على نار متوسطة حتى الاقتراب من درجة الغليان ثم اتركه يغلي برفق لمدة ٥ إلى ١٠دقائق على نار هادئة مع التقليب المنتظم. يشرب دافئاً ويساعد الأشخاص الذين أصبحوا يانع كثيراً على التخلص من آثار الإفراط في تناول الملح أو اللحوم.

## ٢٤٧- عصير التفاح مع الكوزو:

أضف نصف فنجان من الماء إلى نصف فنجان من عصير التفاح (يفضل طازج). اغله برفق مع ملعقة من مسحوق الكوزو المذاب وقلّبه جيداً حتى يزداد سمكاً. ضع مقداراً ضئيلاًمن الملح البحري.

يستخدم هذا المشروب في الحالات التالية:

- فتح الشهية.
- خفض درجة الحرارة.
- تنشيط حركة الأمعاء وتحسينها.
- تهدئة فرط الحركة.

يشرب هذا الخليط على معدة فارغة.

## ٢٤٨- شاي اللوتس - كوزو:

قم بإعداد مشروب جذور اللوتس (انظر رقم ٢٢٢ و ٢٢٣) ثم أضف إليه ما نسبته ١٠إلى٢٠ ٪ من الكوزو. يؤخذ هذا المشروب في حالة الإصابة بنزلات البرد أو الأنفلونزا التي تصاحبها ارتفاع في درجة الحرارة أو لعلاج متاعب المعدة والأمعاء. يعمل الكوزو على خفض درجة الحرارة وشفاء المعدة والأمعاء وكذلك يحسن من مذاق شراب جذور اللوتس.





# ٨ المشروبات المعدة من الأومبوشي وثمرة الأوم



**٢٤٩ـ شاي الأومبوشي:** ( انظر رقم ١١٩ ).

**٢٥٠ـ أوم ـ شو ـ بان:** (انظر رقم ١١٤).

الأومبوشي ـ كوزو (انظر رقم ٢٤٥ ).

أوم ـ شو ـ كوزو ( انظر رقم ٢٤٥ ).

**٢٥١ـ مركز الأوم:** (انظر رقم ١٢٣ ).



# ٩ مشروبات متنوعة



### ٢٥٢ـ زيت البيض:

هذا هو الزيت الذي نحصل عليه عندما نفحّم البيض ويمكن تحضيره بسهولة في مقلاة، حمّص صفار خمس بيضات في مقلاة حتى يصبح لونها أسود تماماً، ستلاحظ خروج زيت أثناء ذلك وقد عرضنا الطريقة التقليدية لتفحيم أي عنصر من العناصر الغذائية أثناء الحديث عن إعداد الأومبوشي المتفحم (رقم ١١٢) تناول نصف ملعقة صغيرة من زيت البيض مرتين في اليوم في حالة ضعف القلب وكذلك لزيادة الحيوية العامة، بما في ذلك القدرة الجنسية.



## ٢٥٣- بيض وعصير عنب:

امزج بيضة نيئة مع مقدار فنجان صغير من عصير العنب، ثم اجعل المزيج يغلي. ينشط هذا المشروب دوران الدم ويعطي دفءً، يفيد في حال التهاب الشعب كما يفيد في حال بدء الزكام (سعال، قشعريرة).

## ٢٥٤- دم سمك الشبوط:

يشرح هذا الصنف تحت عنوان «لزقة سمك الشبوط» (رقم ٥١٠) ولا تستخدم إلا في حالات الإصابة بداء الرئة الحاد. وليس من المعتاد الحصول على دم سمك الشبوط من طريق قطع رأسه حياً بل من طريق إحداث عدة جروح في أنفه باستخدام سكين حاد.

## ٢٥٥- عصير التفاح الساخن:

يمكن تقديم عصير التفاح الساخن في حالة المشكلات التي يسببها الإفراط في تناول المنتجات التي تندرج في قائمة (اليانغ).

يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول اللحوم والبيض والجبن إلى الإصابة بتصلب شرايين أوعية القلب التي قد تسبب أزمة قلبية.

قد يصاب الناس، نتيجة لطول تناول ملح الطعام أو الغومازيو او صلصة التماري أو الأغذية المشوية بالفرن أو المقلية، بأعراض بعض الأمراض مثل:

- فقدان الشهية نتيجة لاضطرابات الكبد والمرارة.
- الإمساك.
- سوء الدورة الدموية.

في مثل هذه الحالات، اشرب مقدار فنجان أوفنجانين من عصير التفاح الساخن كل يوم لمدة يوم أو يومين أو بحد أقصى، عدة أيام قليلة.



# 6 علاج أعضاء محددة في الجسم

**كـي** ننجح في علاج عضو مريض من أعضاء الجسم باستخدام الغذاء، يجب ان نأخذ في الاعتبار عدة عوامل:

١- اختيار الطريقة المناسبة للطهو.

٢- اختيار بعض الأطباق الجانبية والتوابل.

**يمكن معالجة معظم مشكلات الأعضاء من طريق تعديل الطهو وإعداد بعض الإضافات المكملة. يفضل تجربة هذا التعديل قبل اللجوء إلى التداوي بالأعشاب أو غيرها من الخطوات المعقدة.**

## ١ الطريقة المناسبة للطهو

أن طريقة الطهو بنظام الماكروبيوتك هي طريقة فريدة. والطهو هو مفتاح لإعداد وجبات مغذية ولذيذة وشهية والذي يقوم بالطهو وفق نظام الماكروبيوتك طهواً جيداً يتحكم في صحة الذين يأكلون ما يعده من وجبات من طريق التنويع في طرق الطهو. عند الطهو للأشخاص المصابين بمشكلات في عضو محدد من أعضاء الجسم، يجب أن نحدد الأسلوب العام للطهو المناسب للنظام الغذائي القياسي.





وفق منظور (الين) و(اليانغ) ، يمكن أن نحدد أسلوباً للطهو يميل إلى (الين) أو إلى «اليانغ». ويمكن طهو وجبات أكثر (ين) أو أكثر (يانغ) عن طريق تنوع العوامل التالية:

١ـ اختيار الطعام من قوائم الحبوب والحساء، والخُضَر والبقول وأعشاب البحر والمخللات والمشروبات.

٢ـ الجمع بين أنواع الطعام والأطباق .

٣ـ اختيار التوابل والبهارات المستخدمة .

٤ـ طريقة الطهو: مسلوق أو بالبخار أو التحمير «سوتيه» أو مقلي أو مطهي في طنجرة الضغط أو غيرة.

٥ـ مقدار الماء المستخدم.

٦ـ مدة الطهو.

٧ـ استخدام نار هادئة أم عالية أثناء الطهو.

**وتحدد طريقة الطهو المناسبة من حيث (الين) و(اليانغ) بطريقة نسبية مع طبيعة العضو المصاب من حيث (الين) و(اليانغ) فمثلاً كي تعالج متاعب الكبد يجب أن نطهو الطعام بطريقة أكثر (ين) من الطريقة التي نعد بها الطعام لعلاج الرئتين أو متاعب الأمعاء. من حيث الطاقة، نجد أن استعمال الضغط والملح والحرارة والوقت يزيد من تركيز طاقة الطعام بينما الطهو السريع والملح الخفيف يحتفظ بطاقة أقل للطعام. ويمكننا أن نميز بالتفصيل بين خمس طرق مختلفة للطهو يتفق مع تصنيف الطاقة إلى خمس مراحل. وهذه الطرق الخمس يمكن تطبيقها في إطار النظام الغذائي المثالي. وباختيار الأسلوب المناسب يمكننا أن نعالج بها كافة الأمراض.**

**١- أنواع الطعام وطريقة الطهو التي تولد طاقة متوازنة:** في هذه الطريقة المتوازنة بصفة عامة تستخدم الخُضَر التي تميل إلى الاستدارة وتستخدم كميات متوسطة من الملح أو الميزو أو غيره. وينصح باتباع هذه الطريقة المتوازنة للطهو لتحسين وظائف الكلى والمثانة ولتهدئة الجسم ككل وكذلك يمكن استخدامه لتقليل الإفراط الزائد في النشاط وعلاج المتاعب الانفعالية.

**٢- أنواع الطعام وطريقة الطهو التي تولد طاقة مجمعة:** وهذه الطريقة تشبه طريقة طهو نيشيمي (Nishime style رقم٣٠١) ويستخدم فيها الخُضَر الجذرية وتُزاد فيها كمية الملح. ونذكر هنا باستعمال أعشاب البحر الهيجيكي الجيدة للطهو ويُنصح بهذه الطريقة للطهو من أجل تحسين القولون والرئتين كما يمكن أيضاً استخدامها في علاج سرطان الجلد.

**٣- أنواع الطعام وطريقة الطهو التي تولد طاقة أكثر اتجاهاً إلى أسفل طاقة هابطة:** تستغرق هذه الطريقة وقتاً طويلاً في الطهو وتستخدم الخُضَر الجذرية والقرع والملفوف والبصل وكذلك البقول مثل الأزوكي ينصح بها لتحسين المعدة والطحال والبنكرياس كما يمكن أيضاً أن نستخدمها في علاج سرطان الدماغ (ين).

**٤- أنواع الطعام وطريقة الطهو التي تولد طاقة أكثر اتجاهاً إلى أعلى، طاقة صاعدة:** هي طريقة خفيفة لطهي على نار عالية باستخدام خُضَر ليفية مثل أطباق الخُضَر المحمرة والسلطة المسلوقة. طعم هذه الأطباق خفيف وينصح بها لتحسين الكبد والمرارة ويمكن استخدامها لعلاج سرطان الكبد.

**٥- أنواع الطعام وطريقة الطهو التي تسبب تشتيت الطاقة:** طريقة سريعة للطهو مثل السلق أو القلي السريع لوقت قصير مع إضافة قليل من الزيت باستخدام خُضَر ليفية كبيرة مع مقدار صغير إضافي من الزنجبيل أو خل الأرز أو غيره تنتمي السلطة النيئة إلى هذا التصنيف. تنصح بهذه الطريقة للطهو لتحسين حالة القلب أو الأمعاء الدقيقة كما يمكن أيضاً استخدامها لعلاج سرطان البنكرياس.



# بعض الأساليب المعينة لإعداد الطعام

## ٣٠١ ـ طريقة نيشيمي:

طريقة نيشيمي Nishime (الطهو بدون ماء): كلمة ني Ni تعني «الغليان» و شيمي Shime معناها «العصر» أو «الطهوالمنقبض».

تندرج هذه الطريقة تحت قائمة (اليانغ) لإعداد الخضر وتساعد في إعادة القوة والحيوية للإنسان الذي أصابه الضعف البدني. وهو مفيد بصفة خاصة للأشخاص الذين ظلوا يتعاطون كميات كبيرة من العقاقير لمدة طويلة. يصار الى تناول هذا الطبق مرتين أو أربع مرات في الأسبوع .

يتم استخدام وعاء ذي غطاء ثقيل أو إناء لطهو مُصمم خصيصاً للطهو بدون ماء. انقع ٥ إلى٧ قطع من نبات الكومبو حتى يصبح طرياً ثم قطعه إلى قطع صغيرة. ضع قطع الكومبو في قاع الوعاء وغطه بالماء ثم أضف الجزر المقطع والدايكون والفجل وجذور الأرقطيون وجذور اللوتس والبصل ويقطين الشتاء القاسي والجزر الأبيض والملفوف «الكرنب» بعد تقطيعها إلى أجزاء من ٥ سم (فيما عدا الأرقطيون الذي يجب أن يقطع إلى قطع أصغر) ثم توضع فوق الكومبو.

رش على الخُضَر قليلاً من الملح البحري أو صلصة التماري ثم ضع الغطاء وأرفع درجة اللهب حتى يبدأ البخار في التصاعد. أخفض اللهب واترك الخُضَر تنضج على نار هادئة لمدة ١٥إلى٢٠ دقيقة. إذا تبخر الماء أثناء الطهو، أضف مقداراً قليلاً منها في قاع الوعاء. عندما تنضج الخُضَر وتصبح صالحة للأكل: ضع بضع نقاط من صلصة التماري وهز الوعاء كي تختلط الخُضَر مع بعضها ثم أعد وضع الغطاء واتركها على نار هادئة جداً لمدة دقيقتين إلى خمس دقائق ثم أرفع الغطاء وأطفئ اللهب واترك الخُضَر لمدة دقيقتين. إذا وجد أي سائل متبقي في الوعاء فيمكن تقديمه مع الخُضَر لأن مذاقه لذيذ.

يمكنك تجربة إحدى الخلطات التالية :

١-الجزر والملفوف وجذور الأرقطيون والكومبو .
٢-الجزر وجذور اللوتس وجذور الأرقطيون والكومبو.
٣-الدايكون والفطر والكومبو .
٤-اللفت والفطر والكومبو .
٥-البصل والملفوف واليقطين الشتوي القاسي والكومبو .
٦- الكومبو والبصل .
٧-الكومبو والدايكون (الفجل الأبيض) .

**ملاحظة:** تحتفظ الخُضَر الجذرية بشكلها حتى بعد الطهو لمدة طويلة ولكن اليقطين يمكن أن يذوب ويفقد شكله إذا طهي لمدة طويلة، لهذا يمكن إضافته بعد الخضر الأخرى.



## ٣٠٢ـ التحمير «الخضر السوتية»:

استخدم الجزر والبصل والملفوف أو غيرها من الخضر بما في ذلك الخضر الليفية الخضراء ثم قطعها تقطيعاً جيداً . ادهن قاع المقلاة بزيت السمسم وعندما يسخن الزيت قلب الخضر جيداً لمدة دقائق ، ثم رش عليها قليلاً من الملح البحري أو بعض نقاط من صلصة التماري ثم أضف قليلاً من الماء واترك الخليط يغلي لمدة دقائق حتى تحصل على خضر «مقرمشة» ومحتفظة بلونها ولكن مطهوة.



## ٣٠٣ـ كينبيرا Kinpira :

تعني كلمة كينبيرا «السلام الذهبي» أو «القطع المسطحة الثمينة» وكلمة كين معناها ذهب ، بيرا معناها «مسطح» «هادئ» أو «السلام».

ادهن مقلاة بقليل من زيت السمسم وسخنها ثم ضع مقادير متساوية من الأرقطيون والجزر بعد تقطيعه إلى قطع طولية صغيرة في المقلاة .أضف إليها مقداراً ضئيلاً من الملح ثم قلبه لمدة ٢إلى ٣دقائق و أضف إليها بعض الماء لتغطية قعر المقلاة ، ثم غطها واترك الخليط ينضج على نار هادئة حتى تصبح الخُضَر طرية بنسبة ٨٠٪. يستغرق ذلك حوالى ساعة أضف بعدها بضع نقاط من صلصة التماري وغط الخليط واتركه ينضج لعدة دقائق أخرى حتى تصبح الخُضَر لينه ثم انزع الغطاء واتركه حتى يتبخر السائل المتبقي.

يفيد هذا الطبق في حالة الشعور بالتعب أو عسر الهضم أو الأنيميا أو الأمراض الجلدية أو أية حالة أخرى شديدة (الين) ويمكن تناول مقادير صغيرة منه باستمرار .








## ٣٠٤ـ طبق الخضر المطهو بالبخار :

تندرج هذه الطريقة لإعداد الخُضَرفي قائمة ( الين ) وهي مناسبة للناس الذين يرجع مرضهم إلى الإفراط في تناول الطعام المندرج في قائمة ( اليانغ ) مثل ( اللحوم والبيض والملح ) وهو طبق مفيد بصفة خاصة في حالة الإصابة بالسرطان المندرج تحت قائمة ( اليانغ ) ويمكن تناول هذا الطبق كل يوم .

ـ أغسل الأوراق الليفية الخضراء لنبات اللفت أو الدايكون والجزر والملفوف الأخضر والملفوف الصيني «الكرنب» والفجل وأوراق الخردل والبقدونس .ضع الخُضَر في مقدار قليل من الماء المغلي ثم غطه واتركه يتبخر لمدة ٢ـ٥ دقائق حسب ألياف الخُضر حيث من المهم ألا تفقد الخُضَر لونها الأخضر. عند تمام النضج رش على الخضر قليلاً من صلصة التماري.



## ٣٠٥ ـ شوربة الخضر:

يسمي هذا الطبق في اليابان أوهيتاشي Ohitashi ومعناها الحرفي «المغموس في السائل» والسائل هنا هو الماء الساخن . عند إعداد شوربة الخضر . قم بغلي كل نوع من أنوع الخُضَر على حِدة وإن كان من الممكن أن تغلي جميعها معاً مبتدئا بالخضر الألذ طعماً حتى تحتفظ الخُضَر الأخرى بنكهتها المميزة . تسلق جميع الخُضَر حتى تنضج مع احتفاظها بقوامها .






قطع مقدارفنجان من الملفوف الصيني ، ونصف فنجان من البصل ، ونصف فنجان من الجزر ونصف فنجان من الكرفس (يمكن التنويع في إعداد شوربة الخُضَرباستخدام الملفوف والطرخشقون والملفوف واللفت والدايكون والفجل وأوراق الخردل والملفوف وغيرها). ضع مقداراً من الماء وقليلاً من الملح البحري في وعاء عميق واجعله يغلي.

ضع الملفوف الصيني في الماء المغلي واتركه لمدة دقيقة أو دقيقتين ثم أرفع الخُضَر من الماء باستخدام المصفاة واحتفظ بماء الطهو. ولكي تحتفظ الخُضَر بلونها الطبيعي الزاهي يجب أن تُغسل بالماء البارد وهي في المصفاة . أعد غلي ماء الطهو السابق ثم ضع فيه البصل وقم بتصفيته. احتفظ بالماء ثم أعد غليها ، بعد ذلك قم بغلي الجزر والكرفس كلّ على حدة كما سبق ، ثم أضف قليلاً من الجرجير إلى الماء المغلي لثوان قليلة . اخلط الخُضَر مع بعضها وقدمها مع إضافات أو بدونها.

الإضافات الممكنة :

- قطعة أومبوشي أو ملعقة صغيرة من عجينة الأومبوشي نصف فنجان من الماء( أو مرق الخُضَر).
- عدة نقاط من صلصة التماري للنكهة .
- ميزو مخفف بالماء الدافئ ومضاف إليه نقاط قليلة من خلّ الأرز البُني .

## ٣٠٦ ـ السلطـة المهروسة :

هذه طريقة للتخلص من السوائل الزائدة في الخُضَر النيئة .

الخُضَر المطلوب تحضيرها: خيارعدد١ ، نصف ملفوفة(يمكن فرمها) ، ورقة مع ساقها من الكرفس، فجل عدد ٢ بصل عدد١ أغسل هذه الخضر وقطّعها إلى قطع صغيرة جداً ثم ضعها في معصرة أو في وعاء كبير و رُشّ عليها نصف ملعقة صغيرة من الملح البحري ثم أخلطها وأعصرها .

إذا استخدمت وعاءً عميقاً بدلاً من المعصرة ضع طبقاً صغيراً فوق الخُضَر ثم ضع فوقه ثقلاً أو حجراً واتركه لمدة لا تقل عن ٣٠ ـ٤٥ دقيقة. وقد تصل إلى ٣ أو٤ أيام. و كلما طالت مدة الضغط فوق الخضر اقتربت أكثرمن المخللات الخفيفة .



## ٣٠٧ـ التخليل (تسيكيمونو وزيكيمونو Tsukemono, Zukemono):

### الغرض من التخليل :

لم تعرف الدول الغربية سوى طرق محدودة وقليلة للتخليل إذا ما قارناها بالدول الشرقية ، ففي الدول الأسيوية : يحتل التخليل أهمية كبيرة كأحد أساليب معالجة الطعام الهامة. يمكن أن نميز بين طريقتين رئيسيتين للتخليل، طريقة تندرج في قائمة (اليانغ)، وطريقة تندرج في قائمة (الين). لقد تطورت طريقة تخليل (اليانغ) خاصة في المناطق ذات المناخ المعتدل كطريقة طبيعية لتخزين الخُضَر طوال الشتاء دون أن تذبل أما الحبوب و البقول فيسهل حفظها كما هي. تكتسب الخُضَر المخللة ميزة كبيرة لأنها مناسبة للأكل كما هي حتى في فصل الشتاء لأنها (يانغ). وما يزال العديد من العائلات في المشرق تصنع سبعة أو ثمانية أنواع من المخللات في أواخر الصيف أو في فصل الخريف وتقوم بتخزينها في براميل كبيرة لتستهلكها طوال العام. بالنسبة للنباتيين الذين يعيشون في مناخ بارد فيعتبر التخليل عاملاً أساسياً لهم. أما الذين لم يطوروا منهم طرقهم في تخليل الخضر فقد وجدوا أنفسهم مضطرين للعودة إلى تناول اللحوم والبيض والجبن وتوقف عندهم شعور الحاجة إلى تطوير طرق للتخليل تندرج في قائمة (اليانغ) نظراً لتوافر هذه الأغذية طوال فصل الشتاء غير أنهم لجأوا إلى تطوير طرق للتخليل وفق قائمة (الين). وكوريا مثال جيد على ذلك، حيث أن الكوريون يتناولون إلى جانب الأرز مقدارا كبيرا من اللحوم والمخللات المعروفة لديهم (كيم شي) مخللات شديدة (الين) تعد بإضافة كثير من التوابل الحارة، على الرغم من أن كوريا تنتمي جغرافيا إلى الصين وتقع بالقرب من اليابان إلا أن لغتها وعاداتها تختلف اختلافاً كبيراً عن الدول المحيطة بها ويرجع ذلك بصفة أساسية إلى اختلاف عاداتهم الغذائية. كذلك عرفت الدول ذات المناخ الحار طرق تخليل وفق قائمة (الين) لأن الخضر المخللة ذات أثر ملطف في الجو الحار وتمتاز بقدرتها على مقاومة الفساد بفعل الحرارة المرتفعة.

## مميزات التخليل:

يضطر سكان المناطق المعتدلة إلى الاعتماد على الخضر المعلبة أو المحفوظة وقت الشتاء إذا لم يقوموا بتخليلها أو استيرادها من الدول الأكثر دفئاً . وفق نظام الماكروبيوتك . لا نحبذ تجميد أو حفظ أو تناول الخضر المستوردة من الجنوب والأفضل أن نعد كميات كبيرة من الخضر المخللة في أواخر الصيف أو في فصل الخريف كي نضمن توافر ما تحتاج إليه من الخضر حتى فصل الربيع. وهكذا، مع توافر الحبوب والبقول وصلصة الميزو والتماري والملح البحري التي يسهل تخزينها ، يصبح لدينا جميع العناصر اللازمة كي نحافظ على صحتنا.

- والطريقة نفسها يمكننا أن نوفر ما نحتاج إليه من عناصر غذائية وقت الطوارئ أو حدوث مجاعة أو نقص في الغذاء.

- حرارة الأرض تتغير. خلال الثلاثين سنة الماضية فقدت حرارة القطب الشمالي درجتين وهذا العامل سيستمر خلال الستمائة سنة المقبلة. وخلال هذه الفترة من المهم صنع المخللات، إذا كنا لا نريد اللجوء إلى اللحمة.

## الخصائص الطبية للمخللات :

**. إن المخللات فاتحة للشهية.**

**. إن تناول مقدار قليل من المخللات في نهاية الوجبة يساعد عل الهضم.**

**. تساعد المخللات على صحة الجهاز الهضمي بصفة عامة.**

**. تمد المخللات الجسم بالأملاح المعدنية.**

**. تساعد المخللات على تقوية الدم والجهاز المناعي.**

**. تقضي على الحموضة إذا كانت من النوع اليانغ أي التخليل بالملح فقط دون الخل.**

**. يعترض البعض على المخللات نظراً لما تحتويه من كميات كبيره من الملح ولكن يمكن التغلب على ذلك بنقع المخللات في الماء البارد لمدة نصف ساعة قبل الأكل للتخلص من الملح الزائد.**

- إذا لم يكن هناك وقت طويل للطهو ، فإن الحبوب (الأرز البني والخبز ) بالاضافةإلى نوعين أو ثلاثة من الخضر المخللة تصبح وجبة كافية .

## العوامل المستخدمة في التخليل:

تسمى الخضر المخللة باليابانية «تسوكيمونو Tsuke Mono» وكلمة «تسوكي» معناها «نقع» وكلمة «مونو» معناها «الطعام» أو «أو- تسوكيمونو» O-Tsukemono وكلمة «أو» تعني «احترم» . ويمكن التمييز بين مجموعتين :

**ازا - زوكي ASA-Zuke «التخليل السطحي»** ازا معناها «ضحل» أو «خفيف».

**فورو - زوكي Furu-Zuke «التخليل العتيق»**: فورو معناها «عتيق».

أن الوقت ليس هو العامل الوحيد في إعداد الأنواع المختلفة من المخللات والعوامل التالية هي التي تحدد إعداد أنواع المخللات وفق(الين) و(اليانغ).





**لإعداد مخللات وفق طريقة (اليانغ)** : اختيار أنواع من الخضر تندرج تحت قائمة (اليانغ)، زيادة كمية الملح والضغط والتخليل لمدة أطول في ضوء الشمس (تجفيف).

**لإعداد مخللات وفق طريقة (الين)**: اختيار أنواع من الخضر تندرج تحت قائمة (الين)، بلا ضغط، ولمدة قصيرة (من يوم إلى عدة أيام) أو أسبوع كحد أقصى: استخدام الماء أو الخل والسكر والتوابل أو الأعشاب مثل الثوم.

عند إعداد الخضر المخللة وفق نظام الماكروبيوتك، لا تستخدم السكر أو خل الفاكهة ولا تستخدم إلا بعض الأعشاب أو التوابل مثل الفلفل الأحمر أو الزنجبيل.

**الخضر المناسبة للتخليل**: لتخليل الخضر وفق طريقة (اليانغ) يمكن استخدام الخضر التي تندرج في قائمة (الين) وكذلك في قائمة (اليانغ) وأكثر هذه الخضر استخداماً هي الخضر الجذرية أكثر من الخضار الليفية. يمكن استخدام الجزر واللفت وجذور الدايكون والفجل وجذور الفجل الأصفر والأرقطيون.

يفضل من الخضر الليفية، الأنواع الأكثر (يانغ) مثل الملفوف وأوراق الدايكون وأوراق اللفت والجزر وأوراق الخردل والبروكلي.

تستخدم الخضر المندرجة تحت قائمة (الين) للتخليل وفق طريقة (الين) ولا يضاف الملح أو الضغط عليها إلا قبل الأكل بيومين وأفضل هذه الخضر هي الملفوف الصيني والقرنبيط والكرفس والجرجير والخيار والشمندر.

يمكن إعداد المخللات من البصل والكراث والخس واليقطين (يقطين الصيف والخريف) والأنواع المختلفة من البطيخ (الأحمر والشمام الأصفر) والهليون وخُضَر البحر مثل الواكامي وأعشاب البحر مثل الكومبو. كما يمكن تخليل الباذنجان لمدة لا تزيد عن ستة أشهر أو سنة خاصة كمخلل الميزو ومن الطريف أن الشرقيون يقومون بتخليل :

القشرة الجامدة التي لا تؤكل لليقطين أو السيقان.

قشرة البطيخ (الطبقة البيضاء الخارجية في قشر البطيخ).

قشر وسيقان البازلاء.

يمكن كذلك تخليل الفواكه مثل التفاح. ومخلل الأومبوشي هو أشهر أنواع الفاكهة المخللة انتشاراً.



## نقاط هامة في إعداد المخللات :

لا تنزع القشرة بل يفضل استخدام الخضر ذات القشرة الجامدة لاعداد المخللات.

نظف الخضر جيداً قبل التخليل. إذا كنت تستخدم صلصة التماري أو الميزو للتخليل، يمكنك إعادة استخدامها بشرط حسن نظافة الخضر.

إذا كانت الخضر طرية، يجب أن تجفف جزئياً قبل التقطيع والتخليل. اترك الخضر معرضة للهواء لعدة أيام فوق قطع من قش الأرز أو علقها في السقف بعيداً عن الشمس ويجب القيام بهذا التجفيف الجزئي خاصة عند استخدام صلصة التماري أو الميزو. يمكن إضافة النكهة إلى المخللات عن طريق:

- أوراق الشيزو.
- البذور مثل بذور السمسم.
- الكومبو (الذي يمكن تخليله).
- التوابل مثل الفلفل الأحمر أو الزنجبيل.

يجب تغطية المخللات دائماً، لحفظها من التراب وذلك باستخدام قطعة من الكتان أو القماش الجبني حيث أن التخمر يستمر طوال مدة التخليل.

خزن براميل المخلل في درجة حرارة أقل من درجة حرارة الغرفة ولكن ليس في جو بارد مثلج .

## ٣٠٧ـ١ طريقة التخليل الرئيسية: التخليل باستخدام الملح مع الضغط:

يستخدم الملح والضغط وعامل الوقت في الإعداد ومن هذه الطريقة يفضل استخدام جرة خزفية أو برميل خشبي صغير. إذا رغبت في تجهيز المخلل سريعاً للأكل، قطع الخضر، أما إذا رغبت في تجهيز المخلل وفق طريقة (اليانغ)، اترك الخضر كاملة أو إذا كانت كبيرة يمكن تقطيعها إلى نصفين.



انثر الملح البحري في قاع القدرة ثم ضع طبقة من الخضر ثم أنثر عليها كمية وفيرة من الملح البحري ولا تستخدم سوى الملح البحري الأبيض عند تخليل الخضر المقطعة.

ضع طبقة أخرى من الخضر ثم رشها أيضاً بكمية وفيرة من الملح واستمر في تكرار هذه الخطوة لحين إنهاء كمية الخضر أو امتلاء القدر. أخيراً رش الملح قبل وضع الغطاء بحيث يغطي الخضر تماماً ثم ضع فوقه ثقلاً . يفضل أن تغطي فوهة القدر بورق الجرائد أو القماش الجبني ثم تربط بخيط لمنع نفاذ التراب ولأن الملح (يانغ) فإنه يسحب الماء من الخضر وسوف يهبط الغطاء والثقل تدريجياً .وبعد عدة أيام يظهر الماء فوق سطح الغطاء. عند استخدام خُضَر تندرج في قائمة (اليانغ) تستغرق الماء وقتاً أطول حتى تظهر فوق سطح الغطاء. إذ ذاك، استبدل الثقل الموضوع بآخر أخف منه وزناً واترك القدر لمدة لا تقل عن يومين أو ثلاثة أيام يمكنك بعدها البدء في تناول المخلل: اخرج المقدار الذي تريد أكله ثم أغسله بالماء البارد للتخلص من الملح ثم قطعه وقدمه للأكل.

لإضافة نكهة لهذه المخللات يمكن وضع قطع من الكومبو مع غيره من الخضر وكذلك يمكن الجمع بين عدة أنواع من الخضر وستحصل على نتيجة مدهشة.

## ٣٠٧ـ٢ التخليل باستخدام الملح والنخالة (دقيق الأرز الأسمر):

إذا لم تستطع الحصول على نوع جيد من النخالة: يمكنك استخدام الملح والدقيق مثل دقيق الأرز الكامل، استخدم نصف مقدار إلى ثلثي مقدار من النخالة مع نصف إلى ثلث مقدار من الملح. اخلط المقادير جيداً واتبع الخطوات المذكورة أعلاه نفسها ( رقم ٣٠٧ . ١).

## ٣٠٧ـ٣ مخللات الفجل الأبيض :

يتم تخليل نبات الدايكون (الفجل الأبيض) تحت الضغط في خليط من الملح والنخالة (٢/٣نخالة مع ١/٣ ملح )لمدة لا تقل عن ٣ أشهر ويمكن أن تطول مدة التخليل إلى ٥ سنوات. هذه المخللات مفيدة بصفة خاصة للهضم ولتحسين حركة الأمعاء .

## ٣٠٧ـ٤ التخليل باستخدام النخالة :

إن إضافة نخالة الرز في إعداد المخللات يزيد من قيمتها الغذائية لأن نخالة الأرز تكسب المخللات الأملاح المعدنية والفيتامينات وبعض الزيوت، كما تكسبها نكهة طيبة.

- **المخلل لمدة طويلة:** (يجهز خلال ٣ـ٥ شهور)

١٠ـ١٢فنجان من نخالة الأرز أو القمح .

١.٥ـ٢فنجان من الملح البحري .

- **المخلـــل لمدة قصيرة:** (يـجـهـز خـلال أسـبـوع إلى أسبوعين )

١٠ـ١٢ فنجان من نخالة الأرز أو القمح .

ثمن إلى ربع فنجان من الملح البحري .

اخلط نخالة الأرز أو القمح المحمصة مع الملح خلطاً جيداً وضع طبقة من هذا الخليط في قاع برميل خشبي صغير أو قدرة خزفية مستخدماً نوع واحداً من الخضر مثل الدايكون أو الفجل أو الفجل الأصفر أو البصل أو الملفوف الصيني.

قطع الخضر وضعها فوق طبقة النخالة والملح ثم رشها بمقدار من خليط النخالة والملح وكررّ ذلك في طبقات حتى تنتهي كمية الخليط أو حتى تمتلىء القدرة.

تأكد دائماً من الطبقة العليا هي طبقة الملح والنخالة ثم ضع غطاءاً خشبياً أو طبقاً داخل القدرة بحيث يغطي الخضر والنخالة. يجب أن نستخدم طبقاً أصغر قليلاً من فوهة القدرة حتى يستقر بداخلها.

ضع فوق الغطاء ثقلاً وسرعان ما ستجد الماء الخارج من الخضر نتيجة للضغط، يرتفع حتى يغطي سطح الغطاء .عندئذ استبدل الثقل بآخر أخف وزناً وغطه بقطعة من القماش القطني واحفظه في مكان بارد. عند التقديم، أغسل المخلل بالماء البارد للتخلص من الملح والنخالة الزائدة.



## ٢٠٧ـ٥ التخليل باستخدام الميزو:

قطع الخضر مثل الجزر إلى قطع مناسبة الحجم وضعها في جرة أو برميل مع الميزو، ثم غطها (بعد إضافة نبات الكومبو إذا شئت). لا تحتاج هذه الطريقةإلى ضغط. أترك الجرة أوالبرميل مدة طويلة حتى يتخلل الميزو إلى داخل الخضر يجب ألاّ يُشطف الميزو أثناء هذه العملية. يمكن تناول هذه المخللات بعد شهر أو أكثر، أوتترك لمدة عام أو أكثر. يمكن إعادة استخدام الميزو بعد إخراج المخللات. إن هذه الطريقة تعطينا مخللات شديدة (اليانغ) مثل تخليل جذور نبات الأرقيطون أو الجزر لمدة سنة أو سنتين وتناول قطعة صغيرة بحجم طرف الإصبع يجعل الجسم شديد (اليانغ).

## ٢٠٧ـ٦ التخليل باستخدام المحلول الملحي:

قم بغلي ٣ فناجين من الماء مع ملعقة صغيرة من الملح البحري واتركه يبرد ثم ضع قطعة من الكومبو وشرائح الجزر والبصل والدايكون والبروكلي والقرنبيط والخيار وغيرها في جرة مع ماء مملح بارد على أن تغمر كل الخضر بالماء المملح ثم غطها بقطعة من القماش الجبني. احفظها في مكان بارد مظلم لمدة يومين أو ثلاثة.

## ٢٠٧ـ٧ التخليل باستخدام صلصة التماري:

لا يستخدم الضغط في هذه الطريقة. اخلط صلصة التماري خلطاً جيداً مع مقدارٍ مساوٍ من الماء وضع الخضر المقطعة في هذا السائل حتى يغطيها تماماً. إن إضافة بعض الكومبو يجعل هذه المخللات لذيذة جداً، وللحصول على نكهات إضافية صغيرة أضف كميات صغيرة من التوابل كالفلفل الأحمر أوأجزاءمن الأعشاب المختلفة. يمكن تناول هذه المخللات بعد ساعات قليلة إذا كانت الخضر مقطعة إلى شرائح رفيعة، أو يمكن الانتظارلمدة ٣ ـ٥أيام. عند استخدام خضر حجمها أكبر ، يجب الانتظار مدة أطول حتى تتخلل صلصة التماري إلى قلب الخضر.

## ٢٠٧ـ٨ مخلل الأومبوشي:

تخليل الأومبوشي (مخللات عصارة الثمرة): ضع ٧ إلى ٨ قطع من ثمار الأومبوشي في جرة كبيرة ثم أضف إليها ليترين من الماء الدافئ. قلّب الخليط واتركه لعدة ساعات حتى يصبح الماء وردي اللون وتأكد من أن السائل أصبح بارداً ثم ضع فيه الخضر المقطعة. إن أفضل الخضر هي المستديرة مثل البصل. غط الجرة بقطعة من القماش الجبني ثم ضعها في مكان معتدل البرودة. لا يستغرق هذا التخليل سوى ثلاثة أيام إلى أسبوعين.



### ٣٠٧ـ٩ شوكروت:



شوكروت تدل على ورق الكرنب «الملفوف» المملح.

- ٢,٥ كيلوغرام من الشوكروت.
- ملعقتان صغيرتان من الملح البحري.

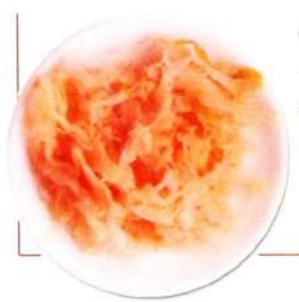
افصل أوراق الملفوف عن بعضها وقطعها تقطيعها جيداً ثم اخلط الملفوف المقطع مع الملح وضعه في برميل خشبي صغير وغطه بقطعة من القماش الجبني. ضع طبقاً أو غطاءاً فوق الملفوف وضع فوقه ثقلاً كبيراً. بعد مرور يوم واحد، ستجد الماء يغطي الملفوف. إذا لم يحدث ذلك ضع ثقلاً أكبر ثم اتركه في مكان بارد لمدة أسبوعين ولاحظه يومياً فإذا ظهر عفن على السطح، قم بإزالته وتخلص منه. يجب أن يغسل بالماء البارد قبل التقديم.

# ٢ اختيار بعض الأطباق الجانبية والبهارات

قد نضطر أحياناً إلى اختيار بعض الإضافات المحددة عند محاولة علاج بعض المشكلات وكي نستطيع تحديد نوعية الإضافة، يجب أن نعرف أن هناك خمس أزواج من الأعضاء تمثل الخمس مراحل للطاقة.

١ـ يمكن تصنيف متاعب الأعضاء كافة من حيث الطاقة إلى زيادة في النشاط أو ضعف في النشاط وبالتالي لا توجد طريقة واحدة ثابتة للتعامل مع مشكلات الأعضاء في الجسم ففي حالة متاعب المعدة مثلاً:

عندما يكون نشاط المعدة ضعيفاً، يمكننا تقويته من طريق تقديم طعام من نوعية طاقة شبه التربة مثل الخضر الطرية كالبصل أو القاسية مثل اليقطين، وذلك لأن الطاقة التي تغذي المعدة هي طاقة شبه التربة.



ولكن عندما يكون نشاط المعدة مفرطاً، فقد تزيد أنواع الطعام ذات طاقة شبه التربة الحالة سوءاً ولذلك كي تقلل من هذا النشاط الزائد لطاقة شبه التربة يجب أن نقدم الطاقة المضادة لها، أي أنواع من الطعام ذات طاقة شبه الشجرة مثل:

- الخضر التي تنمو إلى أعلى(مثل الكراث والبصل والكرات الأندلسي).
- الأطعمة اللاذعة (مثل خل الأرز ).
- الأطعمة المخمرة ( مثل الشوكروت).



٢- يوجد لكل زوج من أعضاء الجسم سبب يندرج في قائمة (الين) أو في قائمة (اليانغ). يمثل العامل الأساسي المسبب للمشكلة. فمثلاً في حالة الإصابة بمتاعب القلب:

عندما نفرط في تناول الملح أو المخبوزات مع قليل من الخضر مع الطهو الجاف يصبح القلب منقبضاً وتبدأ الآلام في الظهور مع صعوبة التنفس.

عند الإفراط في تناول الفاكهة أو عصيرها أو المشروبات المحلاة بالسكر وغيرها، يُصاب القلب بالتضخم ويتأثر التنفس وتسهل الإصابة بالدوار وتزداد ضربات القلب سرعة، الخ...

ويجب أن ندرس كيفية التشخيص البصري أو ببساطة مراجعة عاداتنا الغذائية كي نتمكن من تحديد ماهية السبب في حدوث المشكلات، أو إخضاع نظامنا الغذائي السابق لقوائم (الين) و(اليانغ) عند تناول نوعين متناقضين بالتساوي يمكن أن نعتبر الأساس في حدوث المتاعب والأطعمة التي تندرج في قائمة (اليانغ ).

## أمثلة لأطباق جانبية وبهارات محدودة



**١ـ الكبد والمرارة:**



**أ ـ سبب يندرج في قائمة (الين):**

١) الأومبوشي (رقم ١١١): تناول قطعة واحدة من الأومبوشي لمدة عدة أيام.

٢) أوم ـ شو ـ كوزو (رقم ٢٤٥ ): تناول فنجان واحد في اليوم ولعدة أيام.

**ب ـ سبب يندرج تحت قائمة (اليانغ):**

١) اضف عصير التفاح إلى مشروب الكوزو (رقم ٢٤٧).

٢) أضف ملت الشعير (لا عسل الأرز) إلى مشروب الكوزو (رقم ٢٤٦).

٣) صب شاي البانشا الساخن على أوراق الشيزو وتناول الأوراق واشرب الشاي (رقم١٢١).

٤) خل الأرز أو خل ثمرة الأوم (رقم ١٢٢، ١٢٤).

٥) التفاح المطهو أو المشوي بالفرن.

٦) الكراث الطازج (رقم ٣٩) مضاف إلى حساء الميزو أو طبق الخضر.



**٢ـ المعى الدقيق والقلب :**

**أ ـ سبب يندرج في قائمة (الين):**

إذا كان سبب المتاعب يندرج في قائمة (الين) فإن هذه الإضافات تساعد في علاج هذه المتاعب عندما تؤكل لمدة ٣ أيام أو أسبوع.

١) التماري ـ بانشا أو غومازيو ـ بانشا (رقم ٢٠٦ ـ ٢٠٧) لا تنس إعداد هذا المشروب بالطريقة الصحيحة: ضع أولاً صلصة صويا التماري أو الغومازيو في الفنجان ثم صب عليها شاي البانشا.

٢) شاي الأومبوشي (رقم ١١٩): ضع ثمرة الأومبوشي في الفنجان ورشها بقليل من صلصة صويا التماري ثم أضف شاي البانشا الساخن.

٣) ران ـ شو (رقم ٢٠٩)، تناول فنجان في اليوم لمدة حوالى ٤ أيام.

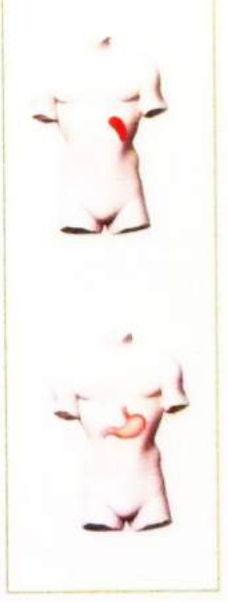
**ب ـ سبب يندرج تحت قائمة (اليانغ):**

يؤدي هذا السبب غالباً إلى الإصابة بالأزمات القلبية والنصيحة هي:

١) عصير التفاح المغلي أو المسخن (رقم ٢٥٥).

٢) الشاي الأخضر (رقم ٢٠٤).
٣) اطهو البطيخ (الأحمر)، ومن ثم تناولوا الشمام المطهو مع عصيره.
٤) أغلي رأس الفجل الأبيض المقطع مع فطر الشيتاكي ثم أضف إليه قليل من صلصة صويا التماري. تناول فنجاناً أو اثنين في اليوم لمدة ٣-٤ أيام.

### ٣. الطحال والبنكرياس والمعدة :

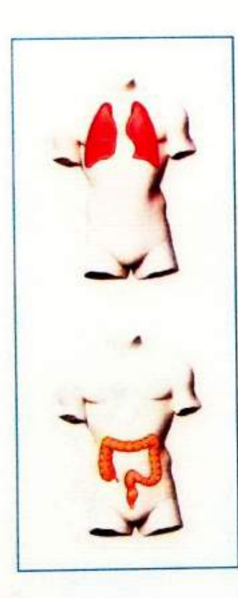


**أ- سبب يندرج في قائمة (الين):**

يكون ذلك، في الغالب سبب بعض المشاكل الصحية، مثل داء البول السكري أو مرض هودكين Hodgkin's اللذان يزيدان مع تناول السكر والحليب والشوكولا والمشروبات الكحولية وغيرها.
١) الأومبوشي (رقم ١١١).
٢) الأومبوشي المطهو في الكوزو (رقم ٢٤٥).
٣) اغل النوري في الماء ثم أضف إليه بعض صلصة صويا التماري (رقم ١٠٦) استخدمه كتابل أو كزينة أو أضف إليه مزيداً من الماء أو الشاي واشربه.
٤) اطهو ثمرة البلوط أو الجوز مع الكومبو وأضيفوا صلصة صويا التماري. اشربوا فنجان إلى فنجانين من هذا الخليط لمدة ثلاثة إلى أربعة أيام.
٥) قم بغلي عشبة الأرامي، وصب السائل وأضف إليه قليلا من صلصة صويا التماري واشربه.

**ب- سبب يندرج تحت قائمة (اليانغ) :**
١) أضف مشروب الأرز إلى الكوزو (رقم ٢٤٦).
٢) الأماساكي.
٣) قم بطهو فطر الشيتاكي مع الكومبو أو الأرامي ثم أضف قليلاً من صلصة صويا التماري إلى السائل واشربه.





### ٤ ـ الرئة والأمعاء الغليظة:

**أ ـ سبب يندرج في قائمة (الين):**

١) جذور اللوتس مع الكوزو (رقم ٢٤٨).

٢) الغومازيو مفيد جداً في هذه الحالات (رقم ١٠١).

٣) مسحوق الأومبوشي المحمص بالفرن (رقم ١١٢) مفيد في هذه الحالات.

يصنع من خلط بعضاً من هذا المسحوق مع الماء الساخن أو الشاي الساخن واشربه لأن له فاعلية كبيرة في علاج متاعب الجهاز الهضمي بما في ذلك الدوزنطاريا أو حمى التيفوئيد. تستخدم هذه الوصفة لمدة ٣ إلى خمس أيام كحد أقصى.

**ب ـ سبب يندرج تحت قائمة (اليانغ):**

١) قطع الدايكون وأضف إليه الزنجبيل وصلصة صويا التماري (رقم ٢١٥). يمكنك تناوله هكذا أو بعد أن تضيف إليه ماءً ساخناً وتخلطه به واشربه.

٢)أعدّ عصير جذور اللوتس (رقم ٢٢٢): ابشر جذور اللوتس الطازجة ثم اعصرها باستخدام قطعة من القماش الجبني حتى تحصل على ملعقة صغيرة أو اثنتين من عصارة هذا النبات التي يمكن تناولها بعدة طرق:

- اشرب السائل كما هو.
- إشرب السائل بعد تحليته بإضافة قليل من مشروب الأرز.
- إشرب السائل بعد إضافة شاي ساخن أو ماء ساخن.



### ٥ ـ الكُلى والمثانة:

**أ ـ سبب يندرج في قائمة (الين):**

١) بهارات التِكا (رقم ١٠٥).

٢) شيو ـ كومبو (كومبو مطهو في صلصة صويا التماري) (رقم ١٠٧).

٣) مشروب بقول الأزوكي مع قليل من الملح البحري (رقم ٢٣٧).

٤) مشروب الفاصولياء السوداء مع قليل من الملح البحري (رقم ٢٣٨).

**ب ـ سبب يندرج تحت قائمة (اليانغ):**

١ـالدايكون المبشور مع النوري المحمّص المهروس والمفتت (نصف إلى ورقة كاملة) يخلط ويضاف إليهما قليل من صلصة صويا التماري ثم يُصب عليها الماء الساخن أو شاي البانشا الساخن ثم يشرب.

٢ـ مشروب الكومبو (رقم ٢٣٩) أو مشروب الكومبو. شيتاكي. يمكن إضافة بعض نقاط من صلصة صويا التماري لإكسابه طعماً مقبولاً.



# 7 الطب التقليدي الشرقي



# بالأعشاب والمعادن

**في المشرق توجد عبارة تقليدية متداولة ذات معنى عميق وهي دين كانو هوتو (Den Kano Hoto) حيث:**

**دين Den: تعني إلى أسفل ، المتوارث من جيل لآخر .**

**كا Ka: منزل أو أسرة.**

**نو No: من.**

**هو Ho: كنز.**

**تو To: السيف.**

**يمكن أن نترجم هذه العبارة حرفياً كما يلي: «سيف أثري تتوارثه الأجيال من جيل لآخر في العائلة، وعادة ما يخبأ هذا السيف في مكان سري بالمنزل كالكنز الثمين ونادراً ما يستخدم، ربما مرة أو مرتين في الحياة ولا يسل هذا السيف الثمين من غمده إلا في المواقف الخطيرة، وهو سيف حاد فريد وإن لم يحسن استخدامه، تعمَ الفوضى ولذلك يجب أن يحتفظ به مُخبأ في مكان أمين.**

وفي الطب الشرقي، تحتل الأعشاب والمعادن ذات المكانة والاحترام المشاب بالحذر والحرص وبصفة عامة ليس هناك حاجة إلى الأعشاب أو المعادن لعلاج الأمراض الجلدية أو أمراض القلب أو السرطان بل يكفي النظام الغذائي مع إعادة تغيير طريقة الحياة كعلاج، ولكن قد نتعرض لبعض المواقف الحرجة نحتاج فيها للجوء، إلى الأعشاب والمعادن كما في حالة الضرورة أو عند نقص القدرة على الهضم، على الرغم من ذلك فلقد نسى الناس أخيراً معنى هذه العبارة وأساؤوا استخدام العلاج بالأعشاب والمعادن وهذا يؤدي إلى اضطرابات وصعوبات ولذلك نود أن نعرف الناس بمبادئ وقواعد الطب الشرقي.

إن المعرفة التامة بطب الأعشاب الشرقي يتطلب سنوات عديدة من الدراسة ولكن بمجرد دراسة (الين) و(اليانغ) يتضح لنا هذا العلم ويسهل علينا درسه.

## القواعد الرئيسة في استخدام الدواء





١- يجب أن نختار المواد الفعالة التي ليس لها آثارا جانبية على الإطلاق ويمكن أن نميز في الطب الشرقي بين ثلاثة أنواع من الأدوية وهي :

أ) الدواء ذو **المرتبة العليا** أو **جو . ياكو** Jo-Yaku جو تعني «مستوى أعلى» وياكو تعني «تداوي» وهذا الدواء له فاعلية كبيرة بدون أية آثار جانبية.

ب) الدواء ذو **المرتبة المتوسطة** أو **شو . ياكو** Chu-Yaku شو تعني «مستوى متوسط» وهو نوعية قد تسبب أحياناً بعض الآثار الجانبية وفق حالة الشخص أو حسب الموقف نفسه.

جـ) الدواء ذو **المرتبة الدنيا** أو **جي . ياكو. جي** Ge-Yaku تعني «مستوى أدنى» أي أن هذا الدواء يؤثر في علاج الأعراض ولكن له آثارا جانبية.

والقاعدة الأساسية هي أن نحاول الحصول على الدواء ذو المرتبة العليا عند اللجوء إلى التداوي بالأعشاب.

٢- اختيار مواد يسهل الحصول عليها (مثل الأعشاب والحشائش والمعادن) ومتوافرة في البيئة المحيطة بنا وهذا مبدأ اقتصادي وبيئي.

٣- يجب أن نصل إلى درس وفهم واضحين لمبدأ (الين) و(اليانغ) قبل استخدام الأعشاب والمعادن كعلاج.

٤ - يجب ألا نستخدم إلا الحد الأدنى اللازم من الدواء وبأقل عدد ممكن من المرات وتنطبق هذه القاعدة أيضاً على الدواء ذو المرتبة العليا الذي ليس له أية آثار جانبية.

٥ - الحقيقة أن أية مادة يمكن أن تتحول إلى دواء إذا ما فهمنا المبادئ الأساسية لـ (الين) و(اليانغ).

**أنواع المواد المستخدمة:** سوف يتضح لنا من خلال الأمثلة التالية أنه من الممكن تحويل أية مادة إلى دواء شريطة أن يقترن هذا بالفهم الواضح لـ (الين) و(اليانغ). وما هذه الأمثلة إلا قليل من آلاف الأمثلة الموجودة بالفعل.



# ١ النباتات

## ٤٠١ ـ نبتة القناديل أو نجمة الصباح (Ipomoea Purpurea):

اخلط ٣ غرامات من البذور والأوراق وقم بغليها وشربها، وهذا المشروب يستخدم:

- كشربة (ملين قوي).
- لتقليل تورم الساقين أو البطن نتيجة لاحتباس الماء.
- لعلاج النقرس والروماتيزم أو التهاب المفاصل.
- يمكن طحن أوراق نبات نجمة الصباح الجافة وعصرها ودعك الجلد بهذه العصارة لإبطال مفعول السموم الناتجة عن لدغ الحشرات.

## ٤٠٢ ـ نبات آذان الجدي السناني (Plantago lanceolata):

ينمو هذا النبات في كل مكان ويفضل أن يجفف في الظل بعيداً عن ضوء الشمس المباشر.
قم بغلي ١٠ ـ٢٠ غرام من النبات المجفف وتناول هذا المشروب ذو الفاعلية الكبيرة يساعد في علاج:

- أزمات الربو والسعال الديكي.
- أمراض الكُلى.
- التبول اللاإرادي.
- الصّداع.
- أمراضُ القلب.
- الإمساك.
- مرضُ العُصاب.
- تقوية الحيوية.
- البواسير.
- أمراض العيون بصفة عامة.
- أمراض النساء بصفة عامة بما في ذلك آلام البطن بعد الولادة.
- تسوّس وأوجاع الأسنان.




## ٤٠٣ ـ نبات الغرنوقي (إبرة الراعي):



نبات الغرنوقي(إبرة الراعي) Geranium maculatum (يسمى كذلك الغرنوقي البري أو قدم الغراب)، يحصد هذا النبات في شهر يوليو «تموز» أو أغسطس «آب» عندما تتفتح الزهور. جفف النبات بأكمله في الظل، قم بغلي ١٠ ـ ٢٠ غرام من النبات المجفّف وتناول مشروبه. هذا المشروب مفيد:

- في وقف الإسهال أو علاج الإمساك حيث أنه يعيد حالة الأمعاء إلى طبيعتها.
- لعلاج متاعب المعدة والأمعاء.
- لعلاج نزلات البرد والصداع.
- لالتهاب المثانة.
- لالتهاب الخصية وخاصة الناتجة عن مرض السيلان.
- لالتهابات الرحم وإفرازات المهبل.
- لزيادة الحيوية العامة للجسم.

## ٤٠٤ ـ ثمر البرسيمون أوالكاكي:



يعرف أيضاً في لبنان وسوريا باسم «الخرمة»

يفيد البرسيمون (Diopyros kaki) النيء في علاج:

- متاعب القلب الناتجة عن مرض البري بري.
- الوقاية من تصلب الشرايين.
- علاج الصّداع نتيجة لتناول المشروبات.

أما البرسيمون المجفف فهو مفيد لإبطال مفعول السموم الناتجة عن تناول الأسماك أو المأكولات البحرية ويفيد كأس زهرة ثمرة الكاكي في وقف الكّحة وكذلك الفواق «حازوقة»، قطعه جيداً ثم اغله وتناول مشروبه.

## ٤٠٥ ـ نبات الجنسنغ:



وهو نوع من الجزر البري ينمو في أعماق المناطق الجبلية والجنسنغ الأصلي باهظ الثمن ومن الصعب الحصول عليه أما الجنسنغ المتوافر في الأسواق فهو مزروع وليس برياً. عندما يجفف نبات الجنسنغ يصبح شديد (اليانغ) ويمكن غلي مقدار ضئيل منه وتناول مشروبه الذي يجعل أجسامنا تتفق مع خصائص (اليانغ) ولكن إحذر من تناول جرعة مفرطة حتى لا يصاب الجسم بتقلص شديد فيصاب القلب والأوعية الدموية بالانقباض ويصبح التنفس صعباً ويصبح الجسم كله بارداً. ولا ينصح به لمرضى القلب.

ربما نظن مخطئين أن كثيراً من شعوب الشرق الأقصى يكثرون من استخدام نبات الجنسنغ ولكن الحقيقة أن ٩٩٪ منهم لا يستعملونه أبداً طوال حياتهم ولا يلجأ لاستخدامه سوى عدد قليل جداً من الناس عندما يصبحون مرضى وينصحهم الطبيب بتناوله لفترة محدودة وبغرض علاج متاعب محددة.

في نظام الماكروبيوتك الغذائي ، نستخدم نبات الجنسنغ مع شاي مو " mu tea " وفي هذا الشاي توضع نسبة من نبات الجنسنغ متوازنة مع غيره من الأعشاب ولذلك فهو لا يشكل خطورة حتى إذا شربنا شاي مو كل يوم .



# ٢ الحيوانات

في نظام الماكروبيوتك، يندر اللجوء إلى استخدام الأنواع الحيوانية على الرغم من أن كثير من الحيوانات لها تأثير طبي ويمكن استخدامه كدواء وهذه بعض الأمثل التي يتميز بعضها بالغرابة أحياناً، التي توضح كيف ولماذا كانت الحيوانات تستخدم في الطب الشرقي التقليدي.

## ٤٠٦ ـ سمك البطلينوس:

يمكن خبز لحم سمك البطلينوس في فرن حتى يصبح مسحوقاً أسوداً. ينصح بتناول هذا المسحوق:

- لتنشيط القدرة الجنسية.
- لعلاج اللوزتين والتهاب الحلق والدفتيريا.
- لتنشيط تكوين حليب الأم.

## ٤٠٧ ـ قشرة الكركند:

عرض القشرة إلى حرارة مرتفعة ثم اطحنها لتحصل على مسحوق أسود. تناول من نصف ملعقة إلى ملعقة صغيرة من هذا المسحوق مع قليل من الماء مرة أو مرتين يومياً.

ينصح بهذا في الحالات التالية:

- الإصابة بالحصبة أو ما يعرف «بالحميرة».
- التهاب الصدر، خراج الصدر وأورام الثدي.
- أي أنواع أخرى من الأورام.

## ٤٠٨ ـ الحبّار:

ليس لحيوان الحبار البحري عمود فقري بل عظمه رخوه شفافه ولينه يمكن تعريضها للحراره في الفرن حتى القرمشة ثم طحنها للحصول على مسحوق أسود مثل البودرة. ينصح بتناول هذا المسحوق في حالات:

- نزيف الرحم.
- آلام في منطقة الحوض، الرحم أو المهبل أو القضيب أو الخصية.
- إفرازات المهبل.
- التهابات الأذن «الجارية».
- العشى الليلي، ما يعرف عند العوام بـ «العمى الليلي».



## ٤٠٩ ـ دودة الأرض:

تجفف دودة الأرض ثم تُغلى للحصول على سائل مفيد في الحالات التالية:

- حرارة مرتفعة، خاصة في حالة الزكام والملاريا.
- التهاب العينين.
- الصمم.
- يساعد على إدرار البول.

## ٤١١٠ ـ بنت وردان:

استعمل أطباء الشرق التقليديون بنت وردان على الشكل التالي: تنزع جوانح وأرجل عدد من هذه الحشرات، ثم يُحمص الجسم ليتحول إلى بودرة.

يصنف أطباء الشرق التقليديون بنت وردان حسب مفهوم «الين واليانغ» يانغ كثيراً، مبرهنين ذلك على أنها تستطيع الحياة بعد انفجار نووي (ين كثيراً)، وإذا حُمصت في الفرن تصبح أكثر «يانغ»، وتستعمل في الحالات التالية:

- الزكام أو الرشح.
- آلام الرأس الناتجة عن «الين».

## ٤١١ ـ الضفدعة الخضراء:

الضفدعة الخضراء المطلوبة للاستخدام هنا هي الصغيرة الحجم التي يسميها الشرقيون «ضفدعة المطر»، بطرق متعددة للأغراض الطبية الطبيعية.

أ) إن سطح جسم هذه الضفدعة مغطى بسائل لزج وعند وضع هذا السائل فوق جلدنا يمكنه أن يداوي حروق الصقيع.

ب) عند تجفيف هذه الضفدعة، يمكن غلي ٣ أو ٤ منهم وتناول المشروب الذي وجد أن له فاعلية في علاج مرض السيلان والأزمات الربوية.

## ٤١٢ ـ جلد الثعبان:

يمكن تحميص جلد الثعبان «الحية» الذي تنزعه عنها أثناء عملية النمو ـ غشاء أبيض رقيق جداً وليس الجلد ويسمي أيضاً بثوب الحية ـ هذ الغشاء يسحق ليصار إلى تناوله بمقدا نصف غرام يوميا أو يمكن غليه وتناوله مشروباً.

وهو مفيد:

- في جميع الأمراض الجلدية.
- لترطيب البشرة ونعومتها واكسابها رونقاً وجمالاً وتختفي الثآليل والشامات.
- أمراض العين.
- نزيف الدم والبواسير.



### ٤١٣ ـ الخلد:

يستخدم الخلد من قبل الأطباء الشرقيين، على النحو التالي:

بعد صيده وذبحه، يصار إلى تعريضه إلى درجة مرتفعة من الحرارة ثم يسحق حتى يصير مسحوقاً أسوداً ناعماً كالبودرة، يستخدم بواقع ٥ إلى ١٥ غرامات في اليوم، وفي الحالات التالية:



- ارتفاع درجة الحرارة والحمى
- السعال الديكي
- أمراض القلب
- برودة الأطراف
- التبول اللاإرادي
- متاعب الرحم
- مرض السيلان
- البواسير
- متاعب الجهاز التناسلي المزمنة

### ٤١٤ ـ الشعر:

حمصوا الشعر في مقلاة حتى الاحتراق الكامل، حتى يصبح الشعر بودرة سوداء «رماد»، عندها تؤخذ مقدار ملعقة صغيرة (حوالى ٣ غرامات) من هذه البودرة في قليل من الشاي أو الماء الساخن وهو مفيد في حالات: • النزيف النسائي • النزيف بعد الولادة • فقدان الدم بالخروج أو بالتبول • نزيف الأنف • الصفيْرة «اليرقان» • لمراقبة أزمات الاعصاب عند الأطفال.

هذا العلاج مفيد إذا استعملنا شعر ذكري لمعالجة أنثى والعكس صحيح، إذا طبقنا نظرية الـ (ين ـ يانغ)، يصبح هذا العلاج ذو معنى أكبر.





## ٣ المعادن

### ٤١٥ ـ اللؤلؤ:

نقطع من اللؤلؤ الطبيعي قطعاً صغيرة باستخدام شفرة الحلاقة كي نحصل على ٠،٣ ـ ١ غرام من المسحوق يمكن تناوله مع قليل من الماء أو الشاي تعطى في الحالات التالية:

- لتنقية الدم من الدهون الحيوانية أو الأطعمة الدهنية ذات نسبة عالية من الشحوم.
- لمعالجة أمراض الكلى (بفضل قدرته على تطهير الدم من الدهون والشحوم المذكورة أعلاه).

### ٤١٦ ـ الذهب والفضة:

في الهند كانت شرائح الذهب أو الفضة تقدّم للضيوف من النبلاء وبالطبع كانت هذه الشرائح رقيقة جداً إلى درجة يمكن للإنسان أن يبتلعها. و كان يسود الاعتقاد بأن هذه الشرائح تتميز بما يلي:

- لها أثر مهدئ. • تنفع في علاج الشخصية العنيفة. • تُساعد في شفاء متاعب العيون.

## دمج العناصر والمكونات

في الطب الشرقي التقليدي، كان يستخدم أحياناً عنصر بمفرده (عشب أو حيوان أو معدن) كدواء ولكن بعض الأمراض قد تتطلب دمج عدة عناصر وبعض الأعراض الأخرى تحتاج إلى خلطة معقدة ومركبة للوصول إلى الفاعلية المطلوبة ولذلك يحتاج الطبيب القائم بالعلاج بالأعشاب إلى الفهم والفطنة كي يحسن اختيار وإعداد هذه العلاجات. ولكن يوجد مبدأ وقاية عامة وهي:

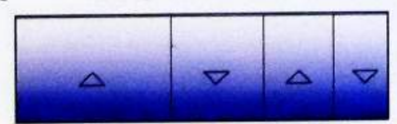
**كون ـ شين ـ سا ـ شي**

**(الملك ـ الوزير ـ المساعد ـ الخادم)**

إذا أردنا أن نعد دواء تحت قائمة (الين) فيجب أن يكون العنصر الأساسي الداخل في تكوينه (ين) ولكن ليس بمفرده بل نحن في حاجة لإضافة مقدار صغير من (اليانغ) كي يساعد (الين) في أداء مفعوله. يمكنك تجربة ذلك بتناول بطيخة فستجد إنك تستمتع بطعمها الحلو أكثر بإضافة قليل من الملح إليها الذي هو (يانغ). حيث أن استعمال (الين) مع (يانغ) قليل يصبح أفضل. كما يمكننا أيضاً إضافة مقدار ضئيل من (الين) ومقدار ضئيل من (اليانغ) إلى هذه التركيبة لنحصل في النهاية على دواء يندرج تحت قائمة (الين).



ويمكن بسهولة تغيير نسب هذه المكونات وبالمنطق نفسه نستطيع أن نعد دواء يندرج تحت قائمة (اليانغ).



ويرجع إلى الطبيب المتخصص في العلاج بالأعشاب تحديد أنواع المكوّنات الداخلة في إعداد الدواء وفقاً لخبرته وحكمه على حالة المريض ومايحتاج إليه لتحقيق الشفاء.


خردل
الزنجبيل
السمسم



## القسم الثاني

# العلاجات الماكروبيوتية الخارجية







١

# الكمادات واللزقات



توضع الكمادة وهي عبارة عن قطعة من القماش (مصنوعة من الكتان أو الفلانيل) على موضع خارجي من الجسد يتم غمسها في سائل ثم عصرها. منها ما يكون ساخناً ومنها ما يكون بارداً.

واللزقة أو الكمادة اللاصقة، تتكون من خليط ناعم عجيني رطب شبيه بمادة لاصقة يتم نشره على سطح الجسم (لزقة) أو يوضع بين طبقتين من الكتان أو الشاش أو مناشف أو الموسلين ويوضع على سطح الجسم (كلزقة).

وأما القربة أو الحشوة فتحوي مادة أكثر صلابة توضع داخل قطعة من القماش. أما إذاكانت هذه المادة سائلة فعادة ما توضع في كيس من المطاط. وتسمى عندئذ (قربة).



## ٥٠١ ـ كمادة الزنجبيل أو ضمادة الزنجبيل:



المحتويات والأدوات :

ـ جذور زنجبيل طازجة، والحصول عليها اليوم ليس بالأمر العسير فهي توجد في محال الأطعمة الطازجة ومحال السوبرماركت، فإذا اشتريت كمية كبيرة منها فالأفضل تخزينها كالتالي: قم بدفنها في رمل جاف داخل أصيص الزهور على سبيل المثال. احفظ هذا الوعاء في مكان بارد جاف. وبهذه الطريقة تظل جذور الزنجبيل طازجة لوقت طويل، فإذا لم تستطع الحصول على جذور الزنجبيل الطازجة فاستعمل مسحوق الزنجبيل.

ـ وعاء كبير وثقيل ذو غطاء. ينبغي أن يسع الوعاء على الأقل ٤ ليتر من السائل وينبغي أن يكون الوعاء مجهزاً بحيث تبقى محتوياته ساخنة. ولذا يفضل استخدام وعاء مصنوع من الفخار مطلي بمادة الإيناميل (فخار محروق).



ـ ٤ ليتر من الماء.

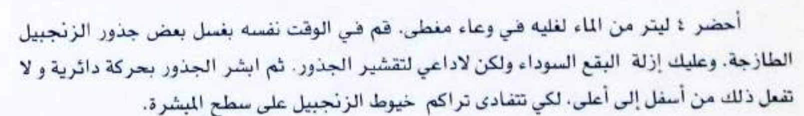
ـ مبشرة : ويفضل استخدام مبشرة مصنوعة من الصيني أو البورسلين.

ـ منشفة حمام كبيرة وسميكة.

ـ منشفتين أو ثلاث من مناشف المطبخ الأصغر حجماً.

ـ كيس قطني صغير يمكن إغلاقه بإحكام من طريق خيط تتم حياكته من الداخل. اصنع هذا الكيس بنفسك واستخدمه فقط لتحضير ماء الزنجبيل. فإذا لم يتوافر هذا الكيس فستحتاج إلى منشفة قطنية صغيرة أو قماش الجبن وخليطاً أو بعض شرائح المطاط(قفاز من المطاط).

ـ جرائد قديمة أو قطعة من البلاستيك (ككيس مطبخ).



أحضر ٤ ليتر من الماء لغليه في وعاء مغطى. قم في الوقت نفسه بغسل بعض جذور الزنجبيل الطازجة. وعليك إزالة البقع السوداء ولكن لاداعي لتقشير الجذور. ثم ابشر الجذور بحركة دائرية و لا تفعل ذلك من أسفل إلى أعلى، لكي تتفادى تراكم خيوط الزنجبيل على سطح المبشرة.

لتحضير ٤ ليتر من ماء الزنجبيل تحتاج إلى ١٠٠ـ١٤٠غرام من الزنجبيل المبشور. ولا يمكن معايرة هذه الكمية لأن التركيز المطلوب من ماء الزنجبيل قد يختلف من جهة، ولأن بعض الجذور تحتوي على عصارة أكثر من غيرها، من جهة أخرى. إذا لم تستطع الحصول على جذور الزنجبيل الطازجة فاستخدم من ٣٠ـ٤٠ غرام من مسحوق الزنجبيل لكل ٤ ليتر من الماء. ثم قم بلف الزنجبيل المبشور أو(مسحوق الزنجبيل) في كيس. يقوم البعض بوضع الزنجبيل مباشرة في الماء الساخن ولكن عدم فعل ذلك يعد أكثر يسراً ونظافة وأماناً. وتميل جزيئات الزنجبيل إلى الالتصاق بالبشرة مما يسبب تهيجاً



حاداً بها. بلل الكيس القطني ثم ضع داخله الزنجبيل المبشور (أو مسحوق الزنجبيل). أغلق الكيس بإحكام. إذا لم يكن لديك هذا الكيس، ضع الزنجبيل في وسط قطعة قماش قطنية رطبة أو في وسط قطعة من قماش الجبن ثنائية أو ثلاثية الطبقات. قم بطي الحواف لينتج عن ذلك كيس صغير ثم أغلقها بخيط أو شرائح من المطاط ولا تشد «ربط» القماش بإحكام شديد حول الزنجبيل. ينبغي ترك مسافة كافية في الداخل للسماح للماء بالدوران في المحتوى بأكمله. وينبغي أن يكون الماء عندئذ في مرحلة الغليان . وقبل فعل أي شئ آخر ، قم بإطفاء اللهب حتى يغلي الماء برفق. الرجاء ملاحظة أنه منذ تلك اللحظة وصاعداً ينبغي، سواء عند تحضير الزنجبيل أوعند وضع كمادة الزنجبيل أو إعادة غلي ماء الزنجبيل، عدم الوصول بالسائل إلى درجة الغليان بالكامل. فعند نقطة الغليان يتم سريعاً تدمير المحتويات النشطة لماء الزنجبيل. والآن اكشف الغطاء. فإذا كنت تستخدم الزنجبيل المبشور الطازج فعليك عصر الكيس جيداً في الوعاء قبل إلقائه في الماء الساخن ثم قم بتغيير الغطاء. اترك الماء يجيش قليلاً لخمس دقائق. وسيبدأ السائل في اتخاذ لون مائل للأصفر وعلى ذلك فسيأخذ في إطلاق رائحة قوية للزنجبيل. إذا لم يحدث ذلك فاعصر الكيس فوق الوعاء مرة أو اثنتين باستعمال عودين أو شوكة أو ملعقة خشبية. أطفئ اللهب عندما يصبح السائل جاهزاً وأنزل الوعاء. وعندما تقوم بوضع الكمادات فإن ماء الزنجبيل يميل إلى البرودة تدريجاً. ولكي تكون كمادة الزنجبيل فعالة ينبغي أن توضع وهي ساخنة إلى حد ما. ولذا فقد يكون من الضروري إعادة تسخين الماء لفترة قصيرة أو قد يضاف إليه القليل من الماء المغلي. ويمكنك بدلاً من ذلك أن تبقي على ماء الزنجبيل ساخناً باستخدام طبق كهربائي عند وضع الكمادة. وبالرغم من رفضنا الدائم لاستخدام الكهرباء عند تحضير الأطعمة أو المشروبات فإنه يمكن استخدامها في هذه الحالة .

### ماء الزنجبيل:

يصير السائل جاهزاً الآن للإستعمال في عمل الكمادات ولكن ماء الزنجبيل يمكن استعماله كذلك في عدة أغراض غير عمل الكمادات:

- يمكن إضافته إلى ماء الاستحمام، سواء لأخذ حمام كامل أو جزئي كحمام للورك أو اليدين أو القدمين.
- يمكن استعماله لتدليك الجسم.

ولقد تم وصف هذه الطرق فيما يلي:

### استعمال كمادة الزنجبيل:

إذا كان الشخص الذي سيتم علاجه راقداً على الأرضية فاحذر أن تسكب ماء الزنجبيل على أرضية خشبية فهي تدمر الخشب. ولتفادي ذلك ضع أوراق الجرائد أو البلاستيك على الأرضية. وينبغي على الشخص الذي تستعمل له الكمادة أن يرقد في وضع مريح. وينبغي تعرية الجزء الذي سيعالج من الجسم تماماً.





ويمكنك وضعها بنفسك على جسدك ولكن الأيسر والأكثر أماناً وفاعلية أن يقوم صديق لك بذلك، فإذا كانت يديك شديدة الحساسية أو إن كنت ستكرر العلاج فقد يكون الأفضل ارتداء قفاز مطاطي.

قم بطيّ منشفة مطبخ قطنية. ارفع الغطاء عن الوعاء ثم اغمس وسط المنشفة في ماء الزنجبيل بينما تمسك بطرفيها. ارفع المنشفة خارج الوعاء ثم اعصر الماء الزائد داخل الوعاء. ويتطلب ذلك قليل من التدريب لأن أفضل النتائج تتطلب ألا تعصر ماء أكثر مما ينبغي أو أقل مما ينبغي. ضع الغطاء والآن قم بفرد المنشفة لبرهة. وينبغي أن يتصاعد منها بخار. أعد طي المنشفة بالعرض المطلوب (حسب المنطقة المعالجة)، ثم ضعها على البشرة مباشرة. ينبغي أن تكون ساخنة بقدر ما تحتمل بشرة الشخص الذي توضع له. فإن لم تكن متمرساً على استعمالها فمن الأفضل اختبار حرارة الكمادة على نفسك كما يلي:

قرب الكمادة من وجهك لبرهة. و تأكد من أنها ليست ساخنة أكثر مما ينبغي. فإن لم تقم بإجراء ذلك الاختبار فكن شديد الحرص ألا تحرق بشرة متلقي الكمادة. وعليك أن تدرك أن بعض أجزاء الجسم قد تحترق دون أن يشعر بذلك متلقّي الكمّادة، ولا سيما في منطقة الظهر فهو ليس شديد الحساسية تجاه الحرارة. ولا تنس كذلك أن بعض أجزاء الجسم يسهل احتراقها مثل منطقة الصدر أو منطقة الأعضاء التناسلية. ومن المؤكد أن الغرض من كمادة الزنجبيل ليس هو حرق البشرة ولكن وضع كمادة دافئة على قدر احتمال الشخص. فإذا كان الجزء الذي سيتلقى العلاج كبيراً للغاية فعليك وضع منشفة أخرى فوراً بجانب الأولى، بل وثالثة بجانب الثانية.

وعليك الاحتفاظ بسخونة الكمادة لأطول فترة ممكنة بأن تضع فوق الكمادة منشفة أو اثنتين من مناشف الاستحمام. أو إذا أردت فقد يمكنك وضع كمادة أخرى في الأولى ثم تغطية الاثنتين بمنشفة استحمام. ويعتقد بعض الناس أن تغطية الكمادة بقطعة من المطاط أو الفينيل أو البلاستيك يعطي نتيجة أفضل لأنها تحتفظ





بالحرارة لفترة أطول. ولكن يجب تفادي ذلك لأن فيه إبطال مفعول كمادة الزنجبيل، بل وقد يؤدي في بعض الأحوال إلى زيادة حالة المريض سوءاً. وسيصار لاحقاً إلى الاستفاضة في شرح ذلك. وباستخدام هذه الطرق فستظل الكمادة ساخنة من ثلاث إلى عشر دقائق. ويوصى بعض الناس تعزيز أثر الكمّادة. بالضغط عليها بكلتا اليدين أو عمل تدليك خفيف من خلال المنشفة التي توضع لتغطية الكمادة. ولكننا لا ننصح بذلك فمن المعتاد أن يسبب ذلك الضيق أو الألم الشديدين للمريض. وعليك فور شعور متلقي الكمادة بأنها لم تعد ساخنة أن تضع له أخرى. أو يمكنك إن أردت تحضير أخرى فور وضع الأولى ثم ضع الكمادة الجديدة عندما تكون جاهزة دون الانتظار حتى تبرد الأولى. ويعني ذلك عملياً انك ستضع كمادة جديدة كل ثلاث أو أربع دقائق.

**مدة العلاج**: عليك وضع الكمأدات حتى يظهر على البشرة لون أحمر داكن. ويستغرق ذلك عادة حوالي ٢٠ ـ٣٠ دقيقة. ويعني ذلك أن الكمادات يتم تغييرها من ٥ ـ١٠مرات. ومن الضروري في بعض الحالات الاستمرار في العلاج فترة أطول كثيراً. وقد تكون ٢٠ـ ٣٠ دقيقة كافية لعلاج حالة مزمنة، ولكن ينبغي الاستمرار في العلاج لفترة أطول كثيراً لتخفيف الحالات الحادة كنوبة الربو أوإخراج حصوة من الكلية.

**إنهاء العلاج**: ينبغي بعد العلاج شطف جميع المناشف جيداً ثم تنشيفها. احتفظ بالمناشف منفصلة عن المناشف الأخرى ولا تستعملها إلا عند استخدام كمّادات الزنجبيل.

وتمتد مقدرة ماء الزنجبيل على العلاج لساعتين أو ثلاث فقط. فإذا دعت الضرورة إلى جلستين أو ثلاث جلسات علاج يومياً في الحالات الخطيرة فعليك تحضير ماء الزنجبيل الطازج لكل جلسة ويمكنك في الحالات الأقل خطورة أن تستخدم الماء نفسها لعدة مرات في اليوم الواحد (أي ٢٤ ساعة). ولكن عليك تحضير ماء زنجبيل جديد لليوم التالي. لا تستغني عن ماء اليوم السابق بل قم بتسخينها ثم بإضافتها إلى ماء الاستحمام أو عمل حمام للقدم : وذلك بغمس القدمين في ماء ساخن ماء الزنجبيل الساخن أو الماء الساخن العادي ثم أغسلهما بالصابون قبل الذهاب للفراش فإن ذلك يضمن نوماً هادئاً.



ويمكنك كذلك استعمال ماء الزنجبيل المستعمل في اليوم السابق في صباح اليوم التالي: قم بغسل أو تدليك الجسم بها ويعد ذلك منشطاً للغاية.

## الغرض من كمادة الزنجبيل وطريقة تأثيرها:

يمكننا وصف الهدف الأساسي من كمادة الزنجبيل هو تقوية الدورة الدموية وسوائل الجسم في مناطق الركود المصابة. وعادة ما يظهر ذلك الركود في شكل ألم أو التهاب أو تورم أو تصلب.

فإذا تحدثنا بلغة الطاقة يمكننا وصف الهدف من الكمادة كما يلي:

تنشيط الطاقة الراكدة في المنطقة المصابة على نحو نشط وإعادة إقامة عملية تبادل للطاقة بشكل جيد بين الجسم ومحيطه. ويؤدي وضع قطعة من المطاط أو البلاستيك فوق الكمادة إلى إعاقة تبادل الطاقة. بل قد يؤدي إلى حالة أسوأ مما نريد تخفيفها ! ففي هذه الحالة تنشط الكمادة الطاقة الموجودة بالجسم ولكن تبادلها مع البيئة تتم إعاقته عن طريق المطاط أو الفينيل. والعوامل الفعالة في كمادة الزنجبيل هي:

١. **الحرارة الشديدة:** (يانغ كثيراً) تعمل الحرارة الشديدة على توسيع الأوعية الدموية (تزيل الحرارة الشديدة المواد الراكدة) ومن ثم ينشط حركة السوائل الراكدة. وتذيب الحرارة الشديدة كذلك المخاط الراكد وكذلك التراكمات الدهنية وتميل إلى تكسير البلورات المعدنية وللحرارة الشديدة كذلك ميزة الاختراق العميق للجسم.

ولذا فإن كمادة الزنجبيل يمكنها التأثير بعمق داخل الجسم حتى داخل الأعضاء الصلبة كالكليتين والكبد أو داخل الرئتين.

٢. **الزنجبيل رطب** (ين جداً) ولذا فإنه يخترق بطبيعته الجسد بسهولة (ولقد لاحظنا أحياناً رائحة الزنجبيل في تنفس الشخص الذي عولج بكمادات الزنجبيل على الكليتين). وبسبب طبيعة الزنجبيل الرطبة (ين) فهو يبرد المواد الراكدة كالمخاط والتراكمات الدهنية (وبذلك تكون عامل طارد). ويزيد الزنجبيل من معدل الدورة الدموية لأنه يعمل على توسيع الأوعية الدموية. والزنجبيل رطب (ين) للغاية ولكن هذه الرطوبة ليست مساوية للبرودة مثلاً ولذا فلا ينتج عنها أثر انقباض (يانغ).

ونتيجة لهذا الأثر المزدوج فإن السوائل الكثيفة بالجسم تبدأ في السيلان وتأخذ الرواسب الثقيلة في التحلل وتشرع السوائل الراكدة في التحرك مرة أخرى وتصير الأنسجة التي تم علاجها رطبة ونظيفة وناعمة ومغذاة بالدم المتجدد وذلك على نحو تدريجي. ويعني ذلك أن الأنسجة تتجدد وتصير ناعمة ونشطة بالتدريج.

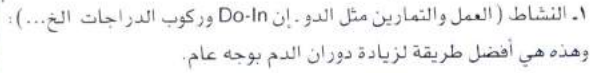
ولا ينبغي أن ننسى أبداً أن هذه المواد الراكدة والرواسب قد نتجت من أسلوب حياتنا الغذائية، فبداية يحتوي طعامنا على الكثير جداً من اللحوم والجبن والزبدة والسكر والبيض والحليب، إن كلاً منا يمكنه الاستفادة من كمادة الزنجبيل، ولكن ينبغي، حتى ينتج تحسن مستمر أن نغير من عاداتنا الغذائية، فعندما نتناول وجبات ماكروبيوتك لسنوات فلا يعني ذلك أن جميع أشكال التصلب والرواسب والمواد الراكدة التي سببتها عاداتنا الغذائية السابقة ستختفي ولكنها قد تختفي عن طريق:

١- النشاط (العمل والتمارين مثل الدو- إن Do-In وركوب الدراجات الخ...): وهذه هي أفضل طريقة لزيادة دوران الدم بوجه عام.

٢- السيطرة على الإفراط في تناول الطعام ومضغ الأطعمة مضغاً كاملاً .

٣- كمادة الزنجبيل: قد تكون هذه إحدى أفضل الطرق لتنشيط الدورة الدموية في بعض المواضع الراكدة أو المتصلبة.

٤- التدليك بطريقة الشياتسو Shiatsu.



## دواعي الاستعمال:

أحوال معينة لاستخدام كمادة الزنجبيل:

١- يمكن تخفيف العديد من أنواع الآلام الحادة أو المزمنة باستخدام كمادة الزنجبيل مثل آلام الروماتيزم والتهاب المفاصل وآلام الظهر والتقلصات (التقلصات المعوية وآلام الطمث الخ..) ونوبات حصوة الكلى وآلام الأسنان وتصلب الرقبة والمشكلات المشابهة. اذا زاد الألم خلال العلاج لا يجب متابعة وضع الكمادات، سيتم فيما بعد بيان حالات الألم التي لا ينصح فيها باستعمال كمادة الزنجبيل بتاتاً.

٢- يمكن لكمادة الزنجبيل الإسراع في عملية التحسن في العديد من حالات الالتهاب والتهابات الكلى وعدوى البروستات والتهاب المرارة والالتهابات المعوية (ولكن ليس في حالة الزائدة الدودية) وفي حالة البثور والخُراجات.





٣. لتخفيف حالات الاحتقان كالربو، ويمكن الاستمرار في عمل الكمادة في حالة نوبة الربو لفترة طويلة حتى وإن كان ذلك لساعات.

٤. من الممكن أن تكون كمادات الزنجبيل مفيدة للغاية لتحليل تراكمات الدهون المتصلبة والبروتينات والأملاح. ومن أمثلة هذه التراكمات حصوات الكلى وحصوات المرارة والأكياس الدهنية (كأكياس الثدي والمبيض) والأورام الحميدة كأورام الرحم الليفية غير الخبيثة.

٥. مفيد جداً لمعالجة توتّر العضلات.

٦. عند دمار الأنسجة يمكن لكمادات الزنجبيل الإسراع في إعادة إحياء المنطقة التالفة. ولقد لاحظنا مثلاً الفوائد الجمة لكمادة الزنجبيل في مرحلة ما بعد العلاج بالنسبة للعظام المكسورة.

وعليك أن تدرك أنه رغم أن كمادات الزنجبيل يمكن أن تكون كافية بذاتها للمساعدة في إزالة الأعراض إلا أنها تحتاج للدعم بأشكال علاج أخرى (مثل لزقة القلقاس «تارو») لتخفيف الآلام بشكل جيد ومستديم.

وأخيراً نود أن نؤكد على عدم اعتبار هذه الكمادات العامل الوحيد والأكثر أهمية في العلاج . فيمكنها تخفيف الآلام بشكل فعال جداً إلا أنها لا تزيل المسبب الأساسي للمشكلة.

## موانع الاستعمال:

أحوال لا تستعمل فيها كمّادة الزنجبيل:

تم اكتشاف معظم هذه الأعراض المضادة عن طريق التجارب والخطأ، فإذا فهمنا طبيعة كمّادة الزنجبيل فيما يتصل بالعامل الإيجابي (يانغ) والعامل السلبي (ين)، فيتضح السبب في أن استعمال كمادة الزنجبيل غير مناسب في بعض الأحوال.

وكمادات الزنجبيل في الواقع تتميز باللليونة الشديدة (يانغ جداً) فهي علاج موضعي ساخن ويساعد الزنجبيل الرطبة (ين) على اختراق هذه الحرارة أكثر. وليس الزنجبيل رطباً بما يكفي للقضاء على صفة (اليانغ) الذي تسببه الحرارة ولذا فمن الخطأ وضع كمادة زنجبيل على مناطق الجسم وفي مواقف تتسم بأنها جافة.

١. لا تضع أبداً كمادة الزنجبيل على منطقة المخ (فالمخ حساس للغاية (يانغ)) ومن المسموح به في حالة الصداع المتسبب عن التهاب الجيوب الأنفية مثلاً، استخدام كمادة الزنجبيل خفيفة على منطقة الوجه أو استعمال ماء الزنجبيل الدافئ في شكل عملية تدليك للوجه.

٢. لا تضع أبداً كمادة الزنجبيل على أجساد الأطفال الرضع أو الطاعنين في السن (فكلاهما شديد الحساسية (يانغ)).



٣ـ لا تقم أبداً بوضع كمادة الزنجبيل على الجزء الأسفل من الأمعاء عند امرأة حامل. فهذه المنطقة تكون شديدة الحساسية (يانغ كثيراً) خلال الحمل.

٤ـ لا تقم أبداً بوضع كمادة الزنجبيل في حال التهاب الزائدة الدودية أو على الرئة المصابة بالتهاب رئوي. فكلتا الحالتين تنجمان في المقام الأول عن استهلاك أطعمة شديدة الجفاف (يانغ كثيراً) كاللحوم والبيض والدواجن والجبن.

٥ ـ لا تقم أبداً بوضع كمادة الزنجبيل عند ارتفاع درجة الحرارة والحمى (شديدة السخونة) فيجب أولاً أن تحاول خفض الحرارة.

٦ـ وأخيراً من المهم إلى أقصى حد أن تتذكر أن كمادة الزنجبيل ينبغي ألا توضع أبداً لأكثر من خمس دقائق على ورم سرطاني ! فإذا كان لذلك أن يحدث على نحو متكرر فسيؤدي إلى تصعيد عملية الأيض وهي عملية بناء البروتوبلازم والتغيرات الكيميائية في الخلايا الحية وازدياد حركة الخلايا السرطانية. ونتيجة لذلك قد ينمو الورم و تنتشر الخلايا السرطانية. ومن ناحية أخرى فلا ضرر من وضع كمّادة الزنجبيل على منطقة مصابة بالسرطان لفترة تقل عن خمس دقائق، وقد يكون ذلك ضروري أحياناً (أنظر لزقة القلقاس ، رقم ٥٠٢ ).




## كمادة الزنجبيل

١ـ علاج شديد الفاعلية تم استخدامه لآلاف السنين في الطّب الشعبي في بلاد المشرق. جربه على نفسك أو على الآخرين وستدرك مدى قوته.

٢ـ لا يتطلب ذلك العلاج وجود مختصين ويمكن إنجازه عن طريق التدليك على طريقة شياتسو Shiatsu والوخز بالإبر والكي الخ... ولكن هذه الطرق تتطلب وجود مختصين.

٣ـ تصدر عنها نتائج سريعة نسبياً.

٤ـ آمنة، فليس لها آثار جانبية على النقيض من أدوية كثيرة. ولكن لا تنس دراسة موانع استعمال كمادة الزنجبيل.

٥ـ رخيصة الثمن مقارنة بالأدوية الأخرى.

٦ـ ورغم أننا نصف هذا العلاج بأنه مخفف للأعراض إلا أنه أقل فعّالية من عدّة أدوية مزيلة للألم. وكما بيّنا سابقاً فإنه يمكنه تخفيف الحالات الأساسية. .

٧ـ تعمل كمادة الزنجبيل على إعادة تقليد العلاج الأسري، فهي طريقة مثالية للغاية في إظهار الحب والرعاية بين أفراد الأسرة. فهي تمنح الأسرة شعوراً قوياً بالرضا لكونها قادرة على مدّ يد العون، ويشعر المرضى بأنهم حقاً محل رعاية.

## عيوب كمادة الزنجبيل

١ـ يعتبر هذا العلاج معقداً إذا ما قورن بالأقراص التي تبتلع عن طريق الفم رغم أنه أقل تعقيداً بكثير من الجراحة على سبيل المثال.

٢ـ ستنعدم فاعليته على المدى الطويل إن لم يصحبه تغير مستمر في النظرة إلى الحياة وأسلوبها.

## التكرار والمدة

يعتمد ذلك كلية على الحالة التي يتم علاجها.

- تكفي لبعض المشكلات الحادة (كتصلب الرقبة) جلسة علاج واحدة غالباً كل يوم لمدة يومين إلى ثلاثة أيام.
- نضطر أحياناً بالنسبة للمشكلات الحادة المصحوبة بنوبات للألم (كنوبة حصوة الكلى) أن نضع الكمادات لساعات.
- ينبغي في حالة المشكلات الحادة كالتهاب المرارة عمل جلستين إلى ثلاث جلسات علاج يومياً وذلك لعدة أيام.
- بالنسبة للمشكلات المزمنة كوجود الأكياس الغشائية، ينبغي وضع الكمادات كل يوم لعدة أسابيع وربما لشهور بحيث تكون الكمادات موضوعة في صف.

بالنسبة للمشكلات المزمنة كالأعضاء الضعيفة (كمشكلات الكبد المزمنة) يمكننا وضع الكمادات لثلاثة أو خمسة أيام ثم التوقف لعدة أيام ثم وضعها مرة أخرى لثلاثة إلى خمسة أيام ثم التوقف وهكذا.




يمكن استبدال كمادة الزنجبيل بلزقة الخردل ( رقم ٥٠٥ ).



## ٥٠٢ ـ لزقة القلقاس:

القلقاس نبات اسمه العلمي Colocasia esculenta تستعمل عساقيله أو درناته الشبيهة بجذر البطاطا. ينمو في المناطق الحارّة ويطلق الأفارقة عليه اسم تارو ويطلقون عليه في الهند اسم ألبي Alpi وفي اليابان اسم «ساتو إمو» Sato Imo (بطاطا الحقول)، وفي منطقة الكاريبي اسم مالانجا ويوتيا Malanga and Yautia .

يمكنك الحصول على أشكال عديدة من هذا الجذر في المتاجر. وجميعها له أوراق كبيرة الحجم تشبه أوراق نبات الرواند (وهو عشب من الفصيلة البطاطية)، بينما تنمو جذوره أفقياً. وتؤكل درنات «القلقاس»، ويمكن استعماله لصنع حساء الميزو واليخني والنيتسوك والتيمبورا الخ ... وفي جزر هاواي يصنع من جذور «القلقاس» طبق تقليدي يسمى بوا Boi.

**المكونات والأدوات:**

درنات القلقاس، كي تستخدم للأغراض الطبية يجب أن تحصل على الدرنات الأصغر حجماً والكثيرة الشعيرات لا تشتر سوى الثمار التي تبدو طازجة، ويمكنك أن تجدها في مخازن بيع الأطعمة الصينية. فإذا لم تستطيع الحصول على جذور تارو طازجة فحاول الحصول عليها جافة. وعادة ما تسمى مسحوق ألبي Alpi ويسميها جورج أوشاوا في أحد كتبه «الثلج المجفف». ويتم إعداد هذا المسحوق عن طريق تجفيف الجذور وعصرها حتى تصير مسحوقاً ثم خلطها بمسحوق الزنجبيل بنسبة عشرة بالمائة، ويمكنك تحضيرها بنفسك كذلك. ويبدو، من خلال خبرتنا، أن العديد من أنواع هذا المسحوق التي تختلف جودتها من نوع لآخر توجد في الأسواق. وقد وجدنا أن لبعضها آثاراً طبية ضعيفة، ولبعضها الآخر آثاراً قوية، وغالباً الأغلى سعراً، تكون أقوى أثراً كجذورالقلقاس الطازجة. ولإعداد اللزقة نحن بحاجة إلى:

منشفة قطنية أو قطعة من قماش الجبن ـ ضمادة ـ دقيق أبيض منخول ـ زنجبيل طازج أو مسحوق زنجبيل ـ ميشرة.

## تحضير لزقة «عجينة» القلقاس :

اغسل جذورالقلقاس وانزع القشرة المشعرة، لا تقشرها تقشيراً عميقاً. قم بعناية ببشر الجزء الأبيض الداخلي من الجذر. عليك أن تحصل على لزقة رطبة ولزجة ورقيقة. تأكد من استخدام مبشرة ناعمة وليس مبشرة بطاطا كبيرة. تذكر أنك لا تقم بطهي طبق من البطاطا فإذا أصبحت اللزقة رطبة للغاية فستضطر لإضافة بعض الدقيق الأبيض. ونحن نفضل استخدام الدقيق الأبيض لأن له قوة ماسكة جامعة تفوق دقيق القمح. لا تضف من دقيق الذرة ما يزيد عن الحد المطلوب. وينبغي أن تظل اللزقة رطبة إلى حد ما. فإذا أضفت من دقيق الذرة ما يزيد عن الحد المطلوب فيمكنك عندئذ تخفيفه مرة أخرى ببعض الماء البارد. وينبغي أن تكون اللزقة متماسكة ولها كثافة الطين أو الأسمنت الرطب.

والآن أضف بعض الزنجبيل الخام المبشور أو بعض مسحوق الزنجبيل وعليك الحصول على كتلة مكونة من جذر القلقاس بنسبة ٩٠ ـ ٩٥٪ وزنجبيل بنسبة ٥ ـ ١٠ ٪. لا تنس خلط الزنجبيل بالقلقاس خلطاً جيداً وقم في حالة استخدام مسحوق ألبي Alpi بتخفيف المسحوق بالماء البارد حتى تحصل على الثبات المطلوب.

قم بعد ذلك بنشر هذه العجينة على قطعة من منشفة قطنية رطبة أو قطعة من قماش الجبن الرطبة أو على بعض طبقات من الشاش. ولتكن سماكة الطبقة حوالى ١،٥ ـ ٢ سم وتعتمد كتلة اللزقة المستخدمة بالطبع على حجم المنطقة التي سيتم علاجها وعليك أن تدرك أن اللزقة ينبغي أن تغطي ما حول المنطقة المصابة.

## وضع لزقة القلقاس «عجينة التارو»:

من المفيد قبل وضع لزقة القلقاس أن نضع كمادة الزنجبيل من ثلاث إلى عشر دقائق (ويعتمد ذلك على الموقف العلاجي). وعندما تفعل ذلك قم بوضع اللزقة حتى تكون متصلة بالبشرة اتصالاً مباشراً. ينبغي ألا يكون هناك قماش يحول بين اللزقة والبشرة ويمكنك أن تضع فوق تلك اللزقة قطعة من القماش. ويمكن إذا دعت الضرورة ربط مكان اللزقة بضمادة واتصال حرارة اللزقة المباشر بالبشرة هو أحد العوامل الهامة في العلاج. ولذا فمن المفضل عدم التجول اكثر مما ينبغي أثناء العلاج. فالحركة عادة ما تجعل اللزقة تنزلق أو تنفصل عن البشرة.

اترك اللزقة في موضعها من ساعتين إلى أربع ساعات كحد أقصى. وخلال هذه المدة تؤتي لزقة القلقاس أثرها. ولن يعود لها أثر بعد ذلك الوقت. فربما تجف اللزقة بعد هذه الفترة ولن تكون فعالة وهي على هذه الحال. فإذا بدا أن اللزقة ستجف قبل هذه المدة فعليك إزالتها. ولكن إزالة اللزقة وهي جافة قد تكون مؤلمة إن كنت قد وضعتها على جزء مشعر. وفي هذه الحالة قم بوضع الماء الدافئ على الكتلة

الجافة حتى تصير رطبة مرة أخرى. وعليك بعد إزالة اللزقة غسل البشرة بالماء الدافئ، وينبغي أحياناً اتباع هذه اللزقة بكمادة زنجبيل جديدة. قم بذلك عندما تأخذ لزقة القلقاس في إحداث شعور بعدم الراحة في نهاية فترة وضعها على البشرة أو عندما تضطر لوضع لزقة قلقاس جديدة، وعليك بعد العلاج غسل جميع المناشف المستخدمة جيداً وتنشيفها.

## ملاحظات وتحذيرات :

١- هذه اللزقة باردة، فلا تستخدم الماء الدافئ أبداً في تحضيرها، لأنها ستكون غير ذات جدوى.

٢- عندما تدعو الضرورة لاستخدام اللزقة عدة مرات أو باستمرار فإن المريض غالباً ما يشكو من برودتها وقد يراها غير مريحة أحياناً لهذا السبب، ويسمح في هذه الحالة بوضع مناشف دافئة جافة أو ملح جاف ملفوف داخل منشفة فوق اللزقة، وقد يمكنك كذلك إزالة اللزقة من آن لآخر لوضع كمّادة زنجبيل للمريض.

٣- لا تغط اللزقة بالبلاستيك، فقد يسبب ذلك ضرراً بالغاً كتقرح البشرة.

٤- تأكد من أن اللزقة متصلة بالبشرة اتصالاً مباشراً وأنها تظل كذلك.

٥- ولكن بعض الأشخاص،خاصة الأشخاص (ين) منهم قد يشكون من الحكة الشديدة تحت اللزقة، وقد يكون ذلك راجعاً بداية إلى إضافة الزنجبيل بصورة زائدة عن الحد أو أن الزنجبيل لم يخلط جيداً، حاول مرة أخرى باستخدام كمية أقل من الزنجبيل. ولكن هناك أشخاص حساسون بالفعل للقلقاس ذاته، ويمكنك في هذه الحالة أن تحاول إضافة بعض الملح إلى اللزقة. وإن لم يساعد ذلك في التخلص من الحكة فدلّك المنطقة المعالجة بزيت السمسم أو أي زيت نباتي، فإن كان ذلك غير ذي جدوى كذلك فضع طبقة من قماش الجبن أو الشاش بين اللزقة والبشرة.

٦- إذا استمر هذا العلاج لفترة طويلة فقد تصير البشرة غامقة اللون أو حتى سوداء، وذلك طبيعي.

٧- وقد يصير لون اللزقة أسوداً بعد عدة ساعات من استخدام القلقاس ويعتقد البعض أن ذلك دليل على أن اللزقة كانت فعالة للغاية، ولكننا ذلك لا يعدو أن يكون عرضاً من أعراض الأكسدة (فالبطاطس العادية المبشورة تتحول هي الأخرى إلى اللون الأسود عن تعرضها للهواء لفترة طويلة).

## الغرض من لزقة القلقاس وطريقة تأثيرها:

١- تستطيع لزقة القلقاس سحب المواد السامة والميتة من الجسد من طريق البشرة. والقلقاس من خلال خبرتنا، فعال إلى حد كبير في هذا المضمار، ومن الممكن سحب الصديد «القيح» والمخلفات السامة والدم الراكد بالخراجات والأورام والكدمات الخ... من الجسم عن طريق لزقة القلقاس.

ويمكننا بيان هذا التأثير من خلال الطبيعة الرطبة (ين) لجذور القلقاس، فهي تعمل على فتح



مسام البشرة ويبدو أن الطبيعة الرطبة (ين) للقلقاس ذات جاذبية قوية على مركبات الكربون الجافة (يانغ) الموجودة بالمخاط والصديد «القيح» والمواد الميتة الأخرى.

وتعد كمادة الزنجبيل التي تستعمل عادة قبل لزقة القلقاس علاجاً دافئاً للغاية، ولذا فإن الدوران الداخلي للدم ينشط وسوائل الأنسجة تزداد بكثافة، وفي منطقة كهذه تؤثر بفاعلية كبيرة.

٢- يقلل القلقاس من التورمات أو يحول دون تكونها، و بخاصة التورم الذي ينجم عن الكدمات أو الوثء (الالتواء المفاجئ العنيف للمفصل) أو الذي ينتظر حدوثه بعد الإصابة. وتقلل الطبيعة الرطبة (ين) للقلقاس تعدل من العوامل الجافة (يانغ) التي قامت بجذب الماء، ولذا فإن الماء يأخذ في التشتت مرة أخرى بعد وضع لزقة القلقاس. ولأن هذه اللزقة تقلل من التورم، فهي ذات أثر مخفف للألم في العديد من الحالات.

٣- تمتص لزقة القلقاس الحرارة الداخلية للجسم.

## دواعي الاستعمال :

الأحوال التي تستطيع فيها استخدام لزقةالقلقاس:

١- يمكن استخدام لزقة القلقاس لجميع حالات الالتهاب.

أ) الالتهابات المتسببة عن الرضوض: الكدمات وحالات الالتواء العنيف والمفاجئ للمفاصل والحروق والكسور. إذا قمنا بوضع لزقة القلقاس وفوراً، فيمكننا عندئذ الحيلولة دون حدوث التورم، وإذا استمرّينا في استخدامها لعدة أيام فيمكن حدوث إسراع في عملية إعادة امتصاص النزيف بين الأنسجة.

ب) يمكن للزقة القلقاس تخفيف شتى أنواع الالتهابات غير المحددة كالخراجات و الدمّل والبواسير والتهاب الزائدة الدودية والتهاب المفاصل والروماتيزم والتهاب الجيوب والألم العصبي والأكزيما. ولا تخفف لزقة القلقاس الألم فحسب، وإنما تقضي أحياناً على عملية الالتهاب ذاتها.

جـ) ساعدت لزقة القلقاس في علاج بعض الأمراض المعدية كالتهاب الغدة النكفية (النكاف) والسل والجذام والالتهاب الرئوي.

٢- يمكن استخدام لزقة القلقاس في علاج شتى أمراض الأورام:

أ) الأورام الحميدة والثآليل (البثور الناتئة) والأورام الليفية غير الخبيثة والأكياس الغشائية (بالمبيض والثدي والغدة الدرقية الخ... ففي حالة الأكياس يمكننا أن نجرب أولاً علاجها بكمادات الزنجبيل فقط (عندما يكون العلاج الظاهري هو المقصود).

ب) الأورام الخبيثة (السرطان): إن كمادات الزنجبيل ثانوية في هذه الحالة ولا تستخدم سوى لبضعة دقائق من أجل زيادة مقدرة اللزقة على الوصول لمنطقة الورم. فإذا وضعت كمادات الزنجبيل لفترات أطول فهي تعمل على تنشيط نمو وانتشار السرطان، وتظل لزقة القلقاس اتجاه الماكروبيوتك في علاج أنواع السرطان، إحدى أهم وسائل العلاج الظاهري. غير أن الأورام السرطانية تحت سطح الجلد كسرطان الثدي قد تصبح أكبر حجماً عند استخدام لزقة القلقاس، اللزقة تجتذب المزيد من المواد السرطانية من داخل الجسم إلى الخارج، فإذا حدث ذلك، فمن المفضل والمفيد إجراء عملية لإزالة الورم.

## التكرار والمدة

يعتمد التكرار ومدة العلاج على الحالة التي ينبغي علاجها، فقد يكون من المفيد في حالة السرطان المتقدم للغاية استخدام هذه اللزقة على نحو مستمر تقريباً حتى وإن كان ذلك لعدة أسابيع، وقد تدعو الحاجة لاستخدامها مرة واحدة أو مرتين او ثلاث مرات يومياً لمدة أسبوع أو اثنين أو ثلاثة أسابيع.

في الحالات الأقل خطورة قد تستعمل اللزقة مرة واحدة أو مرتان أو ثلاث مرات. وذلك لمدة أسبوع أو أسبوعين أو حتى ثلاثة أسابيع. ولقد رأينا عقدة (كيس بالرسغ) تنتفخ بعد ثلاثة أسابيع من العلاج اليومي، ومن ناحية أخرى تكون جلسة علاج واحدة كافية أحيانا كما في علاج البواسير مثلاً.

**بدائل لزقة القلقاس**

١- من الممكن تقليل حدة التورمات وارتفاع درجة الحرارة باستخدام لزقة الكلوروفيل (رقم ٥٠٨) أو باستخدام لزقة توفو (رقم ٥٠٦).

٢- إن تأثير إزالة السموم للزقة القلقاس و التي تفيد بخاصة في معالجة الخراجات والسرطان الخ... يمكن الحصول عليه من لزقة البطاطس (رقم ٥٠٣) أو لزقة البطاطس والكلورفيل (رقم ٥٠٤).

## ٥٠٣ ـ لزقة البطاطا:

قم بتقشير وبشر درنات من البطاطا العادية، وسينتج عن ذلك لزقة أكثر عصارة وأقل التصاقاً من جذر القلقاس، ولهذا ينبغي إضافة المزيد من الدقيق الأبيض.

## ٥٠٤ ـ لزقة البطاطا والكلوروفيل:

امزج البطاطا العادية المبشورة بنسبة ٥٠ ـ٦٠٪ مع الأوراق الخضراء المحصورة (في أوراق السبانخ والدايكون والأرقطيون والملفوف) بنسبة ٤٠ـ٥٠٪، قم بطحن الأوراق بالسوريباشي وأضف الدقيق الأبيض أو مسحوق القلقاس بنسبة ١٠ ٪ وهو أفضل إن استطعت الحصول عليه .

تستعمل كلتا اللزقتين الطريقة نفسها التي تستعمل بها لزقة القلقاس وكلتاهما أقل فاعلية منها، ولزقة البطاطا والكلوروفيل أكثر فاعلية قليلاً من لزقة البطاطا.

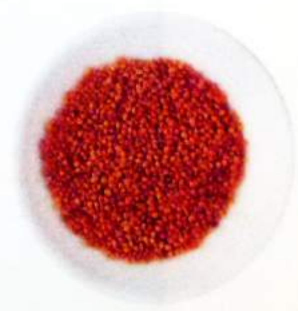
## ٥٠٥ ـ لزقة الخردل:

وهي علاج تقليدي في بلاد المشرق وكذلك في البلاد الغربية؛ ويمكنها ان تصلح بديلاً عن كمّادة الزنجبيل .



**المكونات والأدوات :**

- بذور الخردل أو دقيق الخردل أو الخردل العادي.
- دقيق أبيض .
- سوريباشي أو هاون ومدق خشبي أو من الحجر الطبيعي .
- محارم ورقية أو محارم ورق مشمع.
- منشفتااستحمام قطنيتان .



## تحضير لزقة الخردل :

قم بطحن بذور الخردل للحصول على حفنة من مسحوق الخردل أو استخدام كمية مماثلة من دقيق الخردل أو الخردل العادي، وعند علاج الأطفال ينبغي إضافة كمية مماثلة من الدقيق الأبيض ثم قم بإضافة الماء الدافئ ببطئ مع التقليب في اتجاه واحد (وهذا مهم في هذه الحالة). وعليك الحصول على كريما كثيفة ليست رطبة وليست جافة أكثر مما ينبغي.

قم بقص منشفة ورقية أو قطعة من الورق الشمعي بحيث يكون حجمها ضعف حجم المنطقة التي سيتم علاجها ثم إطوها إلى نصفين، أنشر لزقة الخردل على أحد نصفي الورقة، ثم اطو النصف الآخر فوق النصف الأول، ثم اطو حواف الورقة لتمنع اللزقة من التسرب.

## استخدام لزقة الخردل :

قم بتغطية المنطقة التي سيتم علاجها بمنشفة قطنية واحدة، ضع لزقة الخردل فوق المنشفة، قم بتغطية اللزقة بالمنشفة الأخرى التي تمت تدفئتها، لا تضع اللزقة مباشرة على البشرة إلا إذا كانت الورقة قوية للغاية، فإذا تسرب الخردل من الورقة فقد يتسبب في إحداث بثور وحروق مقززة. وعندما تستعمله على نفسك فلن تلاحظ أي شئ في البداية ولكن بعد فترة وجيزة ستبدأ بالشعور بأن اللزقة تزداد سخونة وذلك لأن جزيئات الخردل تبدأ في اختراق المنشفة، اترك اللزقة على الجسم حتى تبدأ حرارتها في إحداث شعور بعدم الراحة، وهذا يتطلب من (١٠ -٢٠ دقيقة)، ثم انزع اللزقة وسترى أن البشرة قد صارت حمراء ودافئة كما لو كانت قد احترقت تقريباً، قم بغسل البشرة ثم ربت عليها بخفة بمنشفة مغموسة في الماء الدافئ. لا تحك البشرة فسيؤلمك ذلك وقد يؤدي ذلك إلى جروحاً وتمزقاً.

## دواعي الاستعمال:

يعمل الخردل على تنشيط الدورة الدموية ودوران السوائل في الأعضاء أو الأنسجة التي تعالج به ويعمل على تحليل المواد الراكدة.

## الهدف من لزقة الخردل :

- جيدة للغاية في حالة مشكلات الرئة كالالتهاب الشعبي وتراكم المخاط بالرئتين والسعال والربو. ويمكن في هذه الحالة استعمال اللزقة فوراً أو بالتبادل على الصدر ومنطقة الرئتين من الظهر.




- لإزالة التصلب في منطقة الكتف أو الرقبة، ففي هذه الحالة تكون الدورة الدموية شبه راكدة في العضلات.
- يمكن تخفيف آلام الروماتيزم بفاعلية شديدة.
- جيدة للغاية لتخفيف آلام الطمث.



## ملاحظات



يمكن استخدام اللزقة للأطفال الصغار وهي بالفعل أكثر أماناً لهم من كمادة الزنجبيل. فهذه اللزقة أخف كثيراً وأكثر راحة وذات فاعلية جيدة والتحذير الوحيد الذي يجب التأكيد عليه في هذا الشأن هو انك يجب أن تتجنب حروق البشرة. ولن يحدث ذلك إذا استعملت اللزقة بالطريقة الموضحة سابقاً. وستحدث الحروق إن استعملتها بطريقة غير دقيقة. وعند حدوث تلك الحروق عالجها بزيت الزيتون.

**التكرار والمدة**

- بالنسبة إلى المشكلات الحادة ٣-٤ مرات يومياً.
- بالنسبة إلى المشكلات المزمنة: يجب اتباع نفس طريقة كمادة الزنجبيل، من الأفضل وضع هذه الكمادة قبل الذهاب إلى النوم.

## ٥٠٦- لزقة توفو:

التوفو أو جبن الصويا سهلة الحصول عليها في هذه الأيام، توفو وجبة ممتازة بجانب أنها تعين على العلاج الخارجي، ونوصي بحفظ بعض من التوفو دائماً بالثلاجة لأنها قد تكون ذات فائدة جمة في الحالات الحادة كأحد أدوية الإسعافات الأولية.

**المكونات والأدوات:**

كمية مناسبة من توفو.

دقيق أبيض.

زنجبيل طازج مبشور.

سورياشي (الهاون المصنوع من الفخار) ومدقة خشبية.

منشفة قطنية رقيقة أو شاش أو ورق شمعي أو منشفة ورقية.

السورياشي

### تحضير لزقة توفو:

إذا كان التوفو يحتوي على كمية كبيرة من الماء فعليك أن تعصره أولاً لإخراج الماء الزائد. ضع التوفو على قطعة من أوراق الجبن أو منشفة واعصره. اسحق التوفو في السورياشي، أضف كمية صغيرة (بنسبة ٥ ٪تقريباً) من الزنجبيل المبشور وبعض الدقيق الأبيض (بنسبة ١٠ - ١٥٪ تقريباً) واخلط هذه المكونات جيداً، ينبغي إضافة ما يكفي من الدقيق للحصول على عجينة لاصقة، مدّ هذه العجينة لتشكل طبقة سمكها (١,٥ سم) على منشفة قطنية أو قطعة من الشاش أو الورق الشمعي أو منشفة ورقية.

### استعمال لزقة توفو:

استعمل اللزقة بحيث تتصل اتصالاً مباشراً بالبشرة. لا تغط اللزقة بمادة اصطناعية (كالمطاط أو البلاستيك)، ويمكنك وضع منشفة قطنية أخرى فوقها. تجف هذه اللزقة تماماً بسرعة وينبغي استبدالها بعد ساعة إلى ساعتين وقد يكون قبل ذلك في بعض الأحوال.

## الهدف من لزقة توفو:

لزقة التوفو باردة (ين) ولكن يبدو أنها لا تتميز بخاصية امتصاص السموم التي يتميز بها القلقاس. وللخاصية الباردة (ين) للتوفو السمات التالية:

١ـ تمتص الحرارة، وتستعمل لزقة توفو في هذا الشأن كبديل للثلج وهي تمتاز على قرب «كيس» الثلج أو المناشف الباردة. فالتوفو يمتص الحرارة بفاعلية تفوق الثلج ولا يسبب أية آثار جانبية فالثلج قد يعمل على القضاء على الحرارة بشكل مادي بينما يعمل توفو على القضاء عليها بشكل صيدلاني، وقد يتسبب الثلج في زيادة ثانوية للحرارة لأنه لا يقضي دائماً على مصدرها.

٢ـ تقضي لزقة التوفو على عمليات الالتهاب سواءً كانت مسببة للحرارة أم لا.

٣ـ تحول دون حدوث التورمات أو تخفف من الموجود منها وتتساوى مع القلقاس في هذا الخصوص.

## دواعي الاستعمال :

تعد لزقة توفو مفيدة للمشكلات ذات السمة الساخنة (يانغ) بسبب طبيعتها الباردة (ين) ولكن لزقة التوفو يمكن استعمالها بأمان لكل شيء تقريباً سواءً كانت المسببات باردة (ين) أو ساخنة (يانغ).

١ـ الأنواع الشديدة من الحرارة: ويمكننا في هذه الحالة استعمال لزقة توفو على الرأس، ويوصى بلزقة التوفو على العكس من كمادات الزنجبيل، لعلاج منطقة المخ.

٢ـ عمليات الالتهاب المسببة للحرارة: كالالتهاب الرئوي الحاد أو الالتهاب الشعبي، وعندما تكون عملية الالتهاب في موضع عميق من الجسم فينبغي أولاً استعمال كمادات الزنجبيل.

٣ـ أي من حالات الألم المصاحبة للحرارة.

٤ـ الحروق: وخاصة حروق الدرجة الثانية والثالثة، وفي هذه الحالة ينبغي استعمال لزقة توفو باستمرار في اليوم الأول وتعمل لزقة توفو على تخفيف الآلام ويبدو أنها تكبح عملية تكوّن الندب العميقة وننصح بإلقاء نظرة على البند الخاص بالحروق للحصول على بيان أكثر تفصيلاً عن الحروق وعن استخدام لزقة توفو في علاج الحروق.

٥ـ عند استخدام لزقة توفو عقب كدمة أو ارتجاج أو التواء مفاجيء عنيف للمفصل (الوثء)، فستعمل على الحيلولة دون حدوث النزيف بين الأنسجة أو التورم.

٦ـ النزيف بين الأنسجة (بما في ذلك نزيف الدماغ): تعمل لزقة توفو على الحيلولة دون تجلط الدم أو تصلبه والإسراع في عملية إعادة امتصاص الدم.

## موانع الاستعمال:

لا تستعمل لزقة توفو عندما تكون الحرارة ناتجة عن الحصبة «الحميرة» أو جدرى الدجاج إلا إذا كانت الحرارة مرتفعة للغاية (كأن تصل إلى ٤٠ درجة مئوية أو أكثر).

وينبغي في حالة الحصبة وجدري الدجاج ألا نخفض الحرارة إلى المعدل العادي بشكل اصطناعي بل يجب الإبقاء عليها عند المعدل الآمن.

## التكرار والمدة

يعتمد ذلك على المرضى، فعند علاج الحرارة المرتفعة فإن اللزقة تصير دافئة سريعاً وينبغي عندئذ استبدالها كل عشرين دقيقة، وعند علاج الحروق العميقة ينبغي استعمالها باستمرار لعدة أيام وننصح بتعلم كيفية صنع توفو بالمنزل لأن مثل هذه الحالات تتطلب كمية كبيرة من التوفو بطبيعة الحال. وعليك عند علاج الالتهاب الشعبي السير في هذه العملية كالتالي: أولاً استخدم كمّادة زنجبيل أخرى ثم صنع لزقة توفو واتركها لساعتين أو ثلاث، ثم ضع كمادة زنجبيل أخرى ثم لزقة أخرى لساعتين أو ثلاث. ويعد هذا العلاج شديد الفاعلية.

**بدائل لزقة توفو**

- لزقة القلقاس: وهي ليست شديدة الفاعلية كالتوفو في امتصاص الحرارة سريعاً.
- لزقة الكلوروفيل.
- لزقة فول الصويا النيئة.

## ٥٠٧ ـ لزقة فول الصويا النيئة:

قم بنقع فنجان من فول الصويا النيئة لمدّة ليلة واحدة في خمس فناجين من الماء، أطحن فول الصويا وأضف بعض الدقيق.



### دواعي الإستعمال:

استعمل هذه اللزقة بالطريقة نفسها التي تستعمل بها لزقة توفو ودواعي استعمالها هي دواعي استعمال لزقة توفو ذاتها.

استعملها في حالة الحرارة أو أي نوع من أنواع الالتهاب أو في المواضع المؤلمة .

## ٥٠٨ ـ لزقة الكلوروفيل:

### المكونات والأدوات

- أوراق نبات خضراء، ويعتقد أن أوراق نبات الفجل الأبيض هي أفضل لهذه اللزقة ولكن يمكنك استخدام أي نوع من الخُضَر كثيرة الأوراق الخضراء كأوراق الملفوف والملفوف الصيني واللفت والفجل والسبانخ والهندباء البرية الخ... (ومن المستحسن عدم استخدام الأوراق لاذعة المذاق كأوراق الكراث) .
- الدقيق الأبيض.
- هاون ومدق.
- ورق الجبن أو منشفة ورقية.

## التحضير والاستعمال:

قم بفرم الأوراق وعصرها لتصير لزقة بالسوريباشي. يمكنك إضافة الدقيق بنسبة ١٠-٢٠٪ إلى هذه اللزقة، أنشر هذه اللزقة على قطعة من قماش الجبن أو منشفة ورقية في شكل طبقة سمكها يقرب من ١،٢٥ سم ضع اللزقة على البشرة مباشرة واتركها لساعتين أو ثلاث.

## تأثيرها:

يمكن للخاصية الباردة (ين) للأوراق الخضراء امتصاص الحرارة الساخنة (يانغ) بشكل جيد جداً ويمكنها تلطيف الالتهابات الحارة (يانغ) أو القضاء عليها. فإذا عقدنا مقارنة بين فاعلية مختلف اللزقات في القضاء على الحرارة فسنرتبها كالتالي، من الأقوى إلى الأضعف (على الرغم من فاعليتها جميعاً):

- لزقة سمك الشبوط «كارب» .
- لزقة توفو.
- لزقة تارو أو القلقاس .
- لزقة الكلوروفيل.

وللزقة سمك الشبوط «كارب» تأثير قوي لدرجة أننا نستخدمها في حالات خاصة جداً (أنظر رقم ٥١٠)، وعلى الرغم من أن للزقة الكلوروفيل أثراً أضعف في القضاء على الحرارة فهي لا زالت أفضل من كيس الثلج أو كيس الماء البارد.

## دواعي الإستعمال:

لخفض درجة الحرارة العالية يمكننا استخدام هذه اللزقة على الجبهة، فإذا أردنا لها أن تكون أكثر فاعلية فعلينا استعمالها على جانب الرأس (فوق الأذن) أو في الجزء الخلفي من الرأس وعلى الرقبة، وتستخدم أيضاً لعلاج الإلتهابات عند عدم توافر لزقة التوفو أو التارو.



## ٥٠٩ ـ لزقة الفجل الأبيض أو لزقة اللفت:

### التحضير والاستعمال:

قم ببرش نصف ثمرة الفجل الأبيض أو الدايكون أو ما يعادله من ثمرة اللفت. لا تستخدم العصارة، ضع الجذر المبشور مباشرة على الموضع المراد علاجه واتركه لمدة ١٥ـ٣٠ دقيقة. ثم جدد اللزقة.

### الأثر ودواعي الاستعمال:

لهذه اللزقة أثر مبرد ويتساوى أثرها في قوته مع فاعلية الثلج. استعمل هذه اللزقة على المواضع المصابة بالكدمات أو الرضوض. فهي لا تخفف الألم فحسب ولكنها ستعمل على تنظيف الجسم من أي نزيف داخلي سريعاً. كرر العلاج عدة أيام متتالية للكدمات الكبيرة إلى أن يحصل تحسن.

## ٥١٠ ـ لزقة سمك الكارب أو سمك الشبوط:

لم تستخدم هذه اللزقة تقليدياً سوى لغرض معين أي علاج الالتهاب الرئوي الحاد الذي ينطوي على ارتفاع بدرجة الحرارة تهدد بالقضاء على حياة المريض. وقدرتها على خفض الحرارة أقوى كثيراً من مقدرة الثلج أو التوفو. ويمكن للزقة كارب أن تستخدم لخفض الحرارة المرتفعة أيا كان أصلها ولكن لا ينبغي استعمالها في حالة الحرارة العادية لأن ذلك سيكون إهداراً وقد يسبب ضرراً.

### التحضير:

تحتاج لتحضير هذه العجينة سمكة الكارب زنة أوقية تقريباً. فإذا أمكنك الحصول على الكارب حياً فاجمع دمه قبل طحنه وعمل لزقة منه. اضربه حتى يغشى عليه ثم افصل رأسه ثم اجمع دمه في فنجان. ثم لفه داخل قطعة قماش واطحنه بمطرقه كما لو كنت تكسر ثلجاً. فإذا كانت لديك سمكة كارب ميتة فلا تستعمل دمها.

## الاستعمال:

اجعل المريض يشرب دماء الكارب ولكن بكمية قليلة جداً. بالنسبة للبالغين يكفي نصف فنجان قهوة صغيرة وللأطفال ربع فنجان قهوة أو أقل وينبغي شرب الدم كما هو قبل أن يتجمد.

ضع اللزقة على الصدر وإذا أمكن على الظهر كما تضعها من الأمام ولكن لا تغط منطقة القلب، ولا تضع لحم الكارب على البشرة مباشرة لأن ذلك يحدث شعوراً بالبرودة الشديدة، ولكن أترك الكارب المسحوق في قطعة من القماش. تعمل هذه اللزقة على تخفيض درجة حرارة الجسد سريعاً. من الضروري قياس درجة حرارة المريض كل ١٥ ـ٢٠ دقيقة. قم بإزالة اللزقة عند وصول درجة الحرارة إلى ٣٦،٥°م، وقد يستغرق الأمر ساعة أو ثلاث ساعات إلى ست ساعات للوصول إلى هذه المرحلة وقد يتطلب الأمر إعداد لزقة جديدة لوضعها قبل انخفاض الحرارة بشكل كاف.

## الأثر:

إذا درسنا طبيعة الكارب فيما يتصل بخاصية (يانغ) و(ين) فعلينا أن نستنتج أنهاسمكة (ين) للغاية، ولا يرجع السبب في ذلك إلى أنها تعيش في المياه العذبة وأنها سمكة كبيرة تتحرك ببطئ فحسب وإنما لأنها تعيش في الطين ولا تحتاج سوى القليل جداً من الأوكسجين فكلما كان الحيوان أكثر(يانغ) كلما احتاج لمزيد من الأوكسجين (ين) والحرارة المرتفعة بالطبع (يانغ) للغاية فلا عجب إذن أن دم الكارب فعال للغاية في خفض الحرارة ولقد عرفت هذه الحقيقة منذ آلاف السنين ببلاد المشرق.

### تحذيرات:

- لا تشرب دماء سمكة كارب ميتة.
- لا تضع هذه اللزقة على منطقة القلب.
- لا تجعل هذه اللزقة تخفض درجة حرارة الجسم إلى أقل من ٣٦،٥°م فإذا حدث ذلك فإن موقفاً خطيراً سينشأ ولكن إذا استخدمتها بدقة فيمكنها إنقاذ حياة المرضى ولا يكون لها آثاراً جانبية كما المضادات الحيوية وغيرها من العقاقير.

**بدائل لزقة كارب**

لزقة كارب متميزة ولا يمكن استبدالها كلية ولكن من الممكن تحقيق درجة أقل شدة من الآثار التي تحدثها من طريق:

١ـ عجينة مصنوعة من أي نوع من السمك (الين) الكبير الحجم لا سيما سمك يعيش في المياه العذبة .

٢ـ عجينة مصنوعة من اللحم (الين) استخدم لحماً نيئاً مختلطاً بالدهن كالهمبرغر ولكنه لا يزال شديد البرودة لحفظه بالمبرد.

٣ـ لزقة القلقاس أو لزقة توفو أو لزقة الكلوروفيل أو كمّادة الثلج.

## ٥١١ . كمادة الملح :

### التحضير والاستعمال:

قم بتسخين نصف كيلو من الملح (الأبيض او الرمادي سواء كان خشناً أو ناعماً) في مقلاة كبيرة حتى يصير الملح دافئاً للغاية، لف هذا الملح في منشفة قطنية كثيفة متماسكة أو في كيس (ككيس وسادة قديم). لف منشفة أخرى حولها إذا كانت الكمادة شديدة الحرارة، ضع هذه الكمادة على الموضع الذي يشكو منه المريض، أعد تسخين الملح بعد برودته.

### الأثر:

الغرض من هذه الكمادة هو توفير الحرارة لمدة طويلة فالملح يمكنه الاحتفاظ بالحرارة جيداً لمدة طويلة، ولكن من المستطاع الحصول على هذا الأثر من خلال الرمل او الحصى الساخن، فخاصية الجفاف (اليانغ) الجاف والحرارة (اليانغ) الناتجة من كمادة الملح شديدة الفاعلية في تهدئة التقلصات بالأعضاء الجوفاء (ين)، فالبلل (ين) والحرارة (اليانغ) من كمادة الزنجبيل أكثر فائدة لعلاج الأعضاء الصلبة (اليانغ).

### دواعي الاستعمال:

- تخفيف آلام الأمعاء: تقلصات الأمعاء والمعدة وآلام الطمث.
- تخفيف حدة الإسهال .
- لتخفيف الآلام بوجه عام كالآلام الناتجة عن النزيف والألم العصبي وتصلّب العضلات وغير ذلك.

### موانع الاستعمال:

لا ينبغي استعمال هذه الكمادة لعلاج المشكلات المتسببة عن الأسباب (اليانغ) ومن الأفضل في هذه الحالات استخدام لزقة القلقاس أو الكلوروفيل أو توفو.

## ٥١٢ ـ لزقة الأرز :

### التحضير:

هناك العديد من أشكال لزقة الأرز:

١ـ قم بطهو الأرز البني الكامل بدون ملح، أتركه ليبرد ثم اطحنه في سورياشي ليصير لزقة. فإن لم يتوافر الأرز البني الكامل فاستخدام الأرز الأبيض أو الحلو.

٢ـ امزج ٧٠٪ من الأرز الكامل المطهو مع ٢٠٪ من الأوراق الخضراء النيئة و١٠٪ من النوري النيء، دقوا هذا المزيج بالسورياشي.

٣ـ اخلط الأرز البني الكامل المطهو بنسبة ٥٠٪ مع ابر الصنوبر الأرضي (ورق الصنوبر شديد التحول) المطحون بنسبة ٥٠٪.



### الأثر:

تخفف لزقة الأرز من عمليات الالتهاب.

### دواعي الاستعمال:

ضع هذه اللزقة مباشرة على التورم أو البشرة المؤلمة أو لفها داخل قطعة من قماش الجبن أو على الجرح المفتوح والملتهب المؤلم، وستقلل الحرارة والألم في كلتا الحالتين، ولزقة الأرز مع إبر الصنوبر مفيدة جداً في علاج الجروح والكدمات.

## ٥١٣ ـ لزقة نخالة الأرز (لزقة نوكا):

نوكا هي الكلمة اليابانية لنخالة الأرز، يمكنك إن لم يتوفر لك نخالة الأرز استخدام نخالة القمح أو نخالة الشوفان، أضف الماء البارد إلى نخالة الأرز حتى تحصل على لزقة كثيفة ثم ضعها على البشرة مباشرة، انزع اللزقة بالغسل وضع أخرى عندما تصير دافئة.

إلى ذلك، تعتبر هذه اللزقة مفيدة للغاية لعلاج المواضع المصابة بالحرارة أو الملتهبة باليدين أو القدمين عند حدوث قرصة البرد أو الإصابة بالجروح وهي جيدة كذلك لعلاج العظام المكسورة. ولقد استخدمت نخالة الأرز الملفوفة في قماش الجبن قديماً كصابون الاستحمام اليومي للحفاظ على نعومة البشرة.



## ٥١٤ ـ لزقة ميزو:

ضع لزقة ميزو مباشرة على البشرة أو لفها في طبقة واحدة من قماش الجبن. وهذا العلاج له خصائص (يانغ) يمكن استخدامه كعلاج منزلي في حالة النزيف (من الجروح) وأمراض حكة الجلد أو أي نوع من التورم .



## ٥١٥ ـ لزقة الحنطة السوداء:

### التحضير والاستعمال:

أخلط دقيق الحنطة السوداء مع ما يكفي من الماء الدافئ واعجنه للحصول على عجينة صلبة وليست رطبة أكثر مما ينبغي، ضع هذه العجينة بهيئة طبقة سمكها ٢ سم على البشرة مباشرة واحفظها في موضعها بقطعة من القماش القطني. انزعها بعد ساعة إلى ساعتين أو فور أن تصير العجينة ناعمة ومندّاة، واستبدلها بلزقة جديدة وغالباً ما تحدث نتائج أفضل عندما نبقي على لزقة الحنطة السوداء دافئة. ضع كمادة الملح (رقم ٥١١) فوق لزقة الحنطة السوداء.



### دواعي الاستعمال :

١ـ أفضل استعمال للزقة الحنطة السوداء تتمثل بتجمّع السوائل بالأمعاء أو التجويف الجَنبوِيّ، وستعمل عندئذ على تخفيف المشكلة مؤقتاً رغم أنها لا تحول دون تكون تجمعات جديدة للسوائل.

٢ـ يمكن لهذه اللزقة تخفيف تورم شديد بأحد المفاصل متسبب عن التواء المفصل فجأة وبعنف (الوثء).

٣ـ في حالة التهاب منطقة المثانة.



ويمكن استخدام لزقة الحنطة السوداء على منطقة المثانة عند استحالة التبول ومن الضروري في جميع الأحوال استخدام عدة لصقات متتالية للحصول على نتيجة مجدية.



## ٥١٦ ـ لزقة جذور نبات اللوتس:

**المكونات والأدوات:**

- جذور لوتس طازجة .
- دقيق أبيض.
- زنجبيل طازج مبشور.
- قطعة من القماش القطني .

### التحضير والاستعمال:

قم ببشر جذور نبات اللوتس الطازجة، اخلطها مع الزنجبيل المبشور بنسبة ٥٪ ومع الدقيق الأبيض بنسبة ١٠ ـ ١٥ ٪، أنشر هذه اللزقة على قطعة من القماش القطني أو منشفة ورقية في طبقة سمكها يقرب من ١سم ونصف، وضع هذه اللزقة بحيث تتصل بالبشرة اتصالاً مباشراً.

### الأثر:

إن خاصيّة (الين) الملينة لجذر اللوتس تؤدي إلى تشتيت وتحريك المخاط الراكد.

### دواعي الاستعمال:

لإذابة الرواسب المخاطية بالحنجرة أو الشعب الهوائية، ضع هذه اللزقة على الحنجرة أو الصدر بعد أن تقوم أولاً باستعمال كمادة الزنجبيل.

الرواسب المخاطية بالجيوب الأنفية واحتقان والتهاب الجيوب، يبدو أن العديد من الناس، ربما شخص من بين كل ثلاثة أشخاص، يتأثرون بإحدى هذه المشكلات والسبب الرئيسي في هذه الحالة هو استخدام منتجات الألبان ومنتجات الدقيق والآيس كريم والسكر والأطعمة الدهنية المحتوية على الزيوت والإفراط في استخدام السوائل بما في ذلك عصير الفواكه. وللتخلص من هذه المشكلات يمكننا وصف هذا العلاج المنزلي:

ـ استخدم كل ليلة كمّادات ماء الزنجبيل على منطقة الجيوب الأنفية من عشرة إلى خمسة عشر دقيقة.

ـ ضع لزقة جذور نبات اللوتس فوق الأنف أو بجانب الأنف أو فوق المنطقتين كلتيهما. فإذا أردت أن تنام محتفظاً بهذه اللزقة على وجهك فيمكنك عندئذ صنع نوع ما من الأقنعة لتيسير هذه العملية. قصّ طبقتين من الشاش معاً ثم اقطع لعمل فتحتي العينين وفتحة الأنف. ضع لزقة اللوتس بين طبقتي الشاش وفوق الأنف أو بجانبها أو بكلا الموضعين ثم ضع القناع على وجهك. وينبغي أن تظل اللزقة في موضعها لعدة ساعات.

ـ قم في الصباح بغسل الأنف بشاي البانشا الملح.

ينبغي تكرار هذا العلاج لمدة سبعة إلى عشر ة أيام على الأقل وأحياناً يتطلب الأمر أسبوعين أو ثلاثة أسابيع حتى تظهر فاعليته. وسيبدأ المخاط الرطب أو الكثيف عندئذ في الخروج من العينين أو الأنف.

## ٥١٧ ـ لزقة الثوم:



قم ببرش بعض الثوم أو بهرسه ولفه في طبقة من قماش الجبن وضعه على كعب القدم. قم بإزالة اللزقة عندما يسخن الكعب. ويفيد ذلك عندما يعاني الشخص من ارتجافات البرد.

## ٥١٨ ـ كمادة الشاي (البانشا):

قم بتحميص البانشا وغليه ليصبح شاياً. قم بغليه لخمس دقائق على الأقل ثم أضف إليه ملح البحر بنسبة ٥٪ استعمل الكمّادة بهذا السائل.

### دواعي الاستعمال:

تفيد في علاج العديد من أمراض العيون ولكن ينبغي استشارة خبير قبل اكتشاف ما إذا كانت الكمادة مفيدة لحالة ما من عدمه وهي مفيدة بالتأكيد في حالة تهيج العين (تورم ملتهب على حافة الجفن) وينبغي استعمالها لمرتين أو ثلاث مرات يومياً من عشر إلى خمس عشرة دقيقة.

## ٥١٩ ـ كمادة نخالة الأرز (كمادة نوكا):

ضع عدة أحفان من نخالة الأرز في كيس قطني أو قطعة من قماش الجبن واربطه على طريقة الكمادة. أحضر ٢ ليتر إلى ٣ ليتر من الماء المغلي وضع فيها كيس نخالة الأرز وقم بتحريك الكيس من وقت لآخر. وينبغي أن يصير الماء بلون الحليب الأصفر. ونخالة الأرز مغذية جداً للبشرة وعند استخدامها بهذا الشكل فهي تهدئ التهابات البشرة. كما أنها مفيدة للغاية لتخفيف حدة الإكزيما والحكة والحساسية. لا تلق الماء بعد استعمال الكمّادة. استخدمه بدلاً من ذلك للاستحمام.

## ٥٢٠ ـ كمادة ماء رماد الخشب:

ضع رماد الخشب الموجود في المدفأة بعد احتراق الخشب في الماء المغلي وحركه جيداً. أترك الرماد حتى يترسب على قاع الوعاء. استخدم الماء لغسل البشرة أو لعمل كمادات. ويساعد ذلك على تخفيف حدة العديد من آلام البشرة.

## ٥٢١ ـ كمادة ماء الملح:

يمكن استخدام كمادة ماء الملح البارد على الحروق الشديدة حتى يختفي الألم. وللحصول على التفاصيل الخاصة بذلك اقرأ عن الحروق في الجزء الثالث.

## ٥٢٢ ـ كمادة أوراق الصفصاف:

**الكمّادة:** قم بغلي أوراق الصفصاف في الماء واترك السائل حتى يبرد وضع الكمّادات الباردة. يفيد ذلك كثيراً في علاج الكدمات والجروح.

**العجينة:** أخلط أوراق الصفصاف مع دقيق القمح وبعض الماء. ضع هذه اللزقة على العظام المكسورة أو على المفاصل الملتوية أو العضلات المصابة بالتوتر .

# 2 الحمامات





الحمام وسيلة لغمر الجسم بالماء كلياً أو جزئياً لتنظيفه أو بهدف العلاج الطبيعي، ومن الممكن استخدام عدة وسائل لهذا الغرض.

ولذا فيمكننا تصنيف أنواع الحمامات كما يلي:

- حمامات الماء والتي يمكن أخذها دافئة أو فاترة أو باردة.
- حمامات البخار.
- الحمامات الجافة كحمامات الهواء الساخن وحمامات الرمل وحمامات الشمع.
- الحمامات الطبية كحمامات الزنجبيل وحمامات الخردل وحمامات النخالة وحمامات ماء البحر.

ومن الممكن كذلك تصنيف الحمامات حسب امتدادها:

- حمامات كاملة.
- حمامات جزئية كحمامات للقدمين أو الجنبين (أو الاستحمام النصفي قعوداً).

ولكننا لن نصف في هذا الصدد سوى الحمامات التي تستخدم وتم استخدامها وفاقاً لاتجاه الماكروبيوتك.



## ٦٠١ـ حمام الزنجبيل:

### ١ـ حمام الزنجبيل للورك:

قم ببشر نصف كيلو من الزنجبيل الطازج وضعها في كيس قطني، أحضر ٨ ليتر من الماء لغليها، قم بتحضير ماء الزنجبيل كما هو مبين بتحضير كمّادة الزنجبيل، صب ماء الزنجبيل في حوض وأضف المزيد من الماء وخذ حماماً ساخناً كلما أمكن، وعند أخذنا لحمام الورك فإن الأعضاء الجنسية والجزء السفلي من الأمعاء هو ما يتم غمره بالماء، فإن لم تستطع إيجاد حوض صغير لهذا الغرض فاستخدم حوضاً عادياً واجلس فيه بحيث تكون الركبتان مسحوبتين إلى أعلى والقدمان مستقرتين على قعر الحوض.

وهذا الحمام عظيم الفائدة في حالة الزحار الخطرة وفي حالة الإسهال الأقل وطأة. يمكنك استخدام ماء الزنجبيل الأقل تركيزاً: استخدم ما يقرب من ربع كيلو من الزنجبيل على ٨ ليتر من الماء.

### ٢ـ حمام الزنجبيل الكامل:

أضف ماء الزنجبيل المعتاد (المحضّر طازجاً أو المتبقي بعد استعمال الكمّادات) على ماء استحمام لحمام كامل. ويعد ذلك منشطاً للغاية ومساعداً على الاسترخاء.

### ٣ـ حمام الزنجبيل للقدمين واليدين:

استخدم ماء الزنجبيل المعتاد. يفيد هذا الحمام في حالات الروماتيزم والتهاب المفاصل أو النقرس.



## ٦٠٢. حمام الخردل:

اخلط ١/٢ قدح من الخردل مع الماء البارد، اسكب هذا الخليط في ماء الاستحمام الدافئ، خذ هذا الحمام كمغطس للقدمين أو كحمام كامل، وسيساعد ذلك على التخلص من البرد والارتعاش (حمام القدمين)، أو منشطاً عاماً (حمام كامل).

## ٦٠٣. حمام الأوراق المجففة (هيبايو) (أوراق الفجل):

«هيبا» هو الاصطلاح الياباني لأوراق الفجل المجففة، و«يو» تعني ببساطة «الماء الساخن».

### التحضير:

قم بتجفيف أوراق الدايكون الخضراء أو أوراق الفجل أو اللفت أو أي جذر آخر عن طريق تعليقها على أحبال الغسيل، أفعل ذلك في البيت وفي الظل، اترك الأوراق لتجف حتى تصير بنية اللون أو هشة. يتم تحضير ماء «هيبا» من طريق غلي ٤ ـ ٥حزم في ٤ ليتر من الماء حتى يميل لون الماء إلى البني، (يستغرق ذلك ٣٠ دقيقة إلى ساعة). أضف حفنة واحدة من الملح إلى ذلك وقلّب جيداً.

### استعمال ماء «هيبا»:

#### ١ ـ كحمام للورك:

اسكب الماء في حوض صغير وأضف ما يكفي من الماء الساخن حتى يصل منسوب الماء إلى ما تحت الصرة عندما تجلس في الحوض، غط باقي أجزاء الجسم، خذ هذا الحمام ساخناً قدر تحمّلك، أضف ماء «هيبا» الساخن عندما يبرد الحمام، ابق ١٥ دقيقة في الحوض، ومن المفضل أخذ هذا الحمام قبل أن تأوِ إلى الفراش بعشر إلى عشرين دقيقة، ولا في خلال الساعة التي تلي تناول العشاء. اجعل الورك دافئاً بعد خروجك من الحوض واذهب لتأوِ إلى فراشك.

#### ٢ـ كحمام كامل:

أضف ماء «هيبا» إلى حمام كامل دافئ.

- يمكن استعمال ماء «هيبا» كذلك في شكل نضحة مهبلية كما تم بيانه في موضع آخر أو للشطف

أو الاغتسال وقد تم بيان العلاج بماء «هيبا» في موضع آخر.

**التأثير:**

يعمل ماء «هيبا» الساخن على تنشيط عملية الاستقلاب خاصة الأيض الجنسي. وله كذلك خصائص تميزه في امتصاص روائح الجسم وتنظيف الجسم عن طريق تحليل الدهون الحيوانية والرواسب المخاطية.

**دواعي الاستعمال:**

ينصح بأخذ حمام الأوراق المجففة لجميع أمراض النساء كأمراض المبيض وأمراض المسالك البولية والإفرازات المهبلية وعسر الطمث والبرودة الجنسية، وهو مفيد كذلك في حالات التهاب المثانة ويمكن تعزيز هذا العلاج من طريق:

كمّادات الزنجبيل المتبوعة بلزقة القلقاس.

ضمادات الملح الساخنة.

النضح المهبلي في نهاية حمام الورك.

## ٦٠٤ـ حمام النخالة:

قم بغلي ٢ كيلو من النخالة ( نخالة الأرز أو القمح أو الشوفان، ألخ..) في وعاء كبير يحتوي على ماء وفير. أضف هذا السائل إلى حمام فاتر، ولذلك أثر كبير في تسكين أي مرض يصيب البشرة.

## ٦٠٥ ـ حمام ماء الملح الساخن:

### ١ـ حمام كامل للجسم :

أضف ما يكفي من الملح (ملح البحر الرمادي الخشن) إلى حمام كامل للحصول على مركز من ماء البحر. ويعد هذا الحمام مساعداً جيداً على الاسترخاء.

### ٢ـ حمام للورك:

أضف حفنتين من ملح البحر إلى حوض صغير من الماء وطريقة الاستعمال ودواعيه هي ذاتها الطريقة والدواعي الخاصة بحمام ماء «هيبا».

## ٦٠٦. حمام ماء الملح البارد:

يمكن استخدام ماء الملح البارد كحمام جزئي في حالة الحروق بالأصابع أو الأيدي أو الأذرع أو الأقدام إلخ... بل ويمكن عمل حمام كامل للجسم إذا كانت الحروق شديدة. استمر في أخذ الحمام حتى يختفي الألم. اقرأ الجزء الخاص بالحروق في القسم الثالث.

## ٦٠٧. حمام القدم الساخن:

أغمر القدمين لعشر دقائق في الماء الساخن. ويساعد ذلك في الحالات التالية:

- ضعف الدورة الدموية.
- ضعف الكلى وأمراضها.
- الأرق.





3

# المحاليل المستخدمة كغسول

# وحقنة شرجية ونضح وغرغرة



سنتناول في هذا الفصل عدداً من طرق تحضير السوائل التي يمكن استخدامها في الشطف والغرغرة والنضح والاغتسال الخ... وهناك العديد من الإجراءات المتشابهة ولكن لها تسميات مختلفة حسب الموضع الذي يخضع للعلاج.

**الغرغرة:** هي عملية إدخال سائل يتصل بالحلق دون بلعه.

**النضح:** هو عملية استعمال الماء مباشرة على الجسد من خلال أنبوبة.

**الحقنة الشرجية:** هي حقن سائل داخل الأمعاء من خلال فتحة الشرج.

## ٧٠١. ماء الملح :



قم بإذابة ملح البحر في الماء حتى يصبح في ملوحة ماء البحر . ويمكن استخدام ماء الملح البارد كغسول للفم فهو ينظف تنظيفاً جيداً. ولماء الملح الدافئ (في درجة حرارة الجسم أو أدفأ قليلاً) أثر مطهر ومنظف. ويمكن استخدامه لعدة أغراض.

## ٧٠٢. البانشا المالحة:

قم بغلي ملعقتين صغيرتين من شاي البانشا مع أربع أقداح من الماء لعشر دقائق، أضف ملح البحر بنسبة ١-٢٪ لتدفئة البانشا وللحصول على مذاق أقل ملوحة من ملوحة ماء البحر ( أي ملعقة صغيرة من الملح البحري لكل ٤ أقداح من الشاي ) . وللبانشا والملح الفاعلية نفسها ، فهما مطهران ومنظفان جيدان وقابضان، ومن ثمّ فإنهما يدعمان الأنسجة المخاطية و يقضيان على الالتهابات.

ويمكن استخدام البانشا المالحة بعدة طرق:



- **كغسول للعينين** ( وكذلك لعمل حمام للعين أو كسائل لعمل كمادات للعين ) ، وفي هذه الحالة يكفي إضافة الملح بنسبة ١٪، يستخدم لتخفيف تعب العينين.

- **كغسول للأذن**: قم بغسل قناة الأذن الخارجية بهذا السائل في حالة العدوى التي تصيب الأذن.

- **كغسول للأنف**: استخدم هذا السائل في حالة انسداد الأنف أو عند انسداد الأنف بالصديد، ويمكنك ببساطة استنشاق هذا السائل من خلال الأنف أو حقنه برفق بواسطة محقن .

- **كغسول للفم**: استخدم السائل في حالة الشكوى من ألم بالأسنان (٢٪ملح ) .

- **كغرغرة**: في حالة التهاب الحلق( ٢٪ملح ) .

- **كحقنة شرجية**: وتحتاج لهذا الغرض مزيداً من الشاي، قم بغلي ٦ أقداح من الماء تقريباً مع ملعقتين من أوراق الشاي لمدة ١٥ دقيقة، أضف الملح، قم بتصفية السائل، أترك الشاي ليبرد حتى يصل إلى درجة حرارة الجسم.

- **كنضحة مهبلية**: في حالة حدوث إفرازات مهبلية.



### ٧٠٣. ماء «هيبا»:

قم بتحضير ماء «هيبا» كما هو مبين تحت البند «حمام الأوراق المجففة هيبايو (رقم٦٠٣)». ويمكن استخدام ماء هيبا المرشح والمبرد إلى درجة حرارة الجسم في إجراء نضح مهبلي

### ٧٠٤. ماء «هيبا والزنجبيل»:

قم بغلي ٣ -٤حزم من الأوراق المجففة (الفجل أو اللفت) وما يقرب من ٥٠ غرام من الزنجبيل المبشور في خمسة ليتر من الماء. استخدم هذا الماء لعلاج سقوط الشعر إذا كان متسبباً عن استعمال الأطعمة الحيوانية.

قم أولاً باستعمال كمادة زنجبيل (رقم ٥٠١) على فروة الرأس لفترة قصيرة جداً ثم اشطف البشرة بماء هيبا والزنجبيل. ثم دلك فروة الرأس بخفة بملعقة صغيرة من الزنجبيل وزيت السمسم (رقم ٨٠٢).

### ٧٠٥. ماء رماد الخشب:

ضع ٥٠ غراماً من رماد الخشب (الخشب المحروق بمدفأة) في وعاء وأضف إليها ماء ساخناً جداً حرك ورشح وأضف ملحاً إلى هذا الماء. يمكنك استخدام هذا السائل كغسول للفم في حالة وجود ألم بالأسنان. أغسل الفم به لمدة طويلة كلما أمكنك ثم أشطف بماء عذب. كرر العلاج بعد ذلك بثلاثين دقيقة.

### ٧٠٦. غسول أومبوشي:

قم بغلي لحم ثمر خوخ أو برقوق أومبوشي في ربع ليتر من الماء أو شاي البانشا، يمكنك استخدام هذا السائل كنضحة مهبلية. ويعد ذلك جيدا للغاية عند وجود عدوى مهبلية.

### ٧٠٧. مستخلص مسحوق نبات اللوتس:

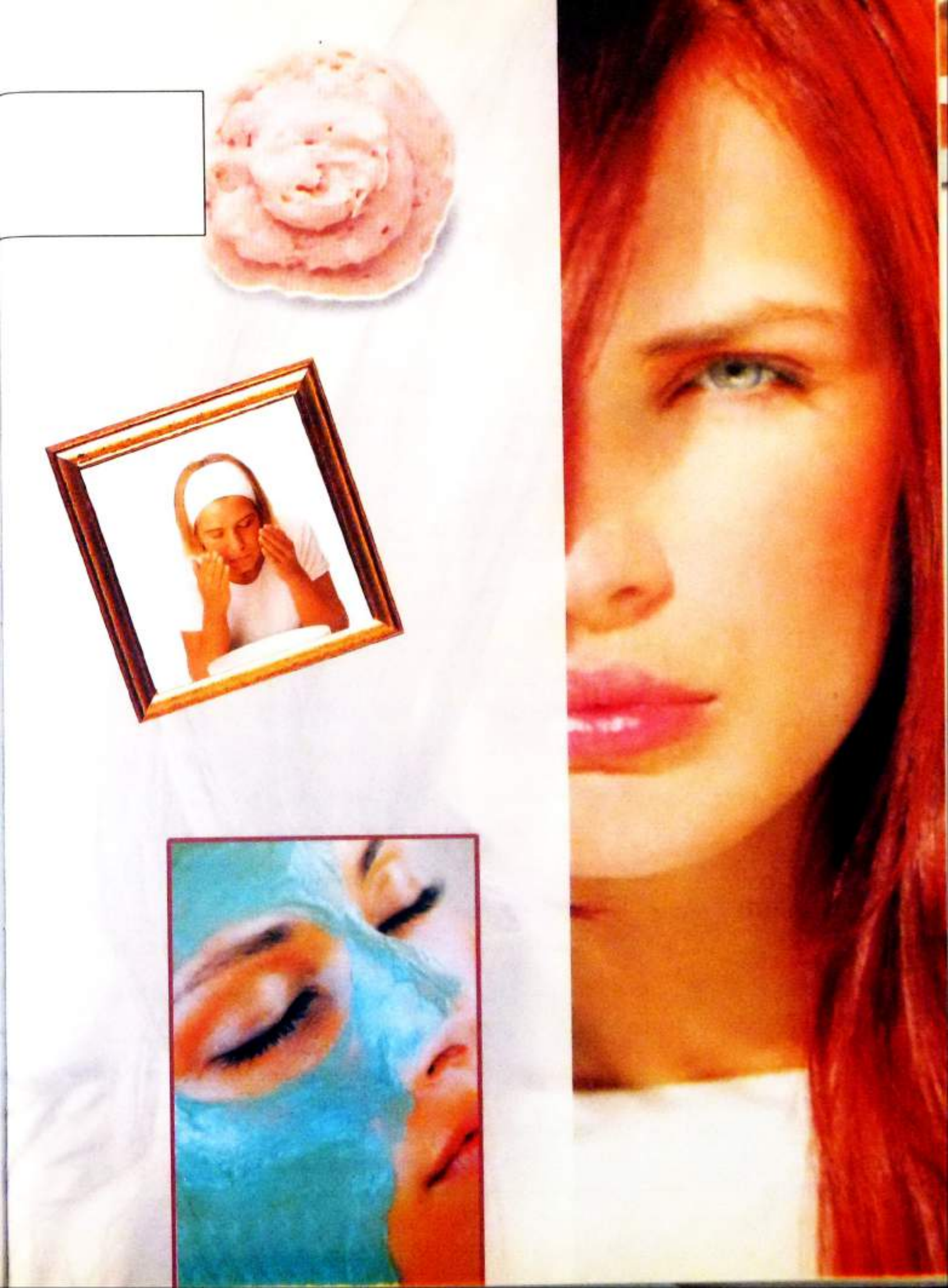
قم بغلي مسحوق نبات اللوتس في الماء (ملعقة صغيرة لكل قدح) واترك الماء ليبرد حتى يفتر. استعمل السائل كغرغرة في حالة وجود بحة بالصوت.

### ٧٠٨. Master cleaner منظف عام للجسم :

تستخدم هذه الوصفة للأشخاص غير الماكروبيوتيين واللذين يرغبون في تنظيف أجسامهم من الدهون والشحوم الزائدة، والمقادير هي:

- ملعقة طعام خل تفاح.
- ملعقة طعام عسل.
- كوب ماء فاتر.
- رشة كايين (cayenne) مثل الفلفل الأحمر المطحون.

تخلط المقادير السابقة وتشرب على الريق.



# 24 الغسول والنقط والمساحيق



**سنبين في هذا الفصل المنتجات السائلة والصلبة أو المستحضرات المقصود منها وضعها على البشرة مباشرة على سطح الجسم وربما تدليك البشرة أو استعمالها كنقط.**

## ٨٠١ ـ زيت السمسم:

من الممكن **التدليك** بزيت السمسم في الحالات التالية:

• البشرة المريضة، وخاصة عندما تحدث فيها تشققات. • تشقق حلمات الثدي. • الحروق بعد علاجها أولاً بماء الملح البارد. • فروة الرأس: لوقف سقوط الشعر.

ويمكن استخدام زيت السمسم **كنقط**:

• في الأذن: استخدم زيت السمسم الدافئ كنقط للأذن عندما تصاب الأذن بالشمع الصلب الكثيف، وسيعمل الزيت على تنعيم الشمع ومن ثم يمكن طرده خارج الأذن بالغسل بيسر.

• في العين: لا تستخدم سوى أفضل أنواع زيت السمسم، قم أولاً بغلي الزيت ثم رشحه بقطعة من الشاش، ويمكن شراء «زيت السمسم النقي» من متاجر بيع الأطعمة الطبيعية أو المتاجر الشرقية. قم باستعمال قطارة العين بوضع نقطتين أو ثلاث من هذا الزيت (في درجة حرارة الغرفة) بالعين.

ومن المفضل أن يكون ذلك قبل النوم، وقد يكون ذلك مؤلماً قليلاً. وللزيت خاصية طرد الماء ويمكننا في أي حالة من حالات احتباس الماء بالعين (كالمياه الزرقاء وقصر النظر والحثار والتراكوما) جعل العين تقوم بطرد هذا الماء الزائد.

## ٨٠٢ ـ زيت السمسم مع الزنجبيل (الزنجبيل والزيت):

قم ببرش ما يكفي من الزنجبيل الطازج لاستخلاص ملعقة صغيرة من عصارته. أخلطها مع كمية مساوية من زيت السمسم، رجها جيداً قبل الاستعمال. فإذا سبب هذا الخليط شعوراً بالحريق فيمكنك أن تقلل من كمية عصارة الزنجبيل، استخدم على سبيل المثال ١٠ نقاط من العصارة لكل ملعقة كبيرة من الزيت. ينشط هذا الخليط الدورة الدموية.

من الممكن استخدام الزنجبيل والزيت **كمدلك** في الحالات التالية:

- سقوط الشعر وقشرة الشعر: مشط الشعر في جزء منه، أغمس قطعة من القماش في الخليط ودلك فروة الرأس برفق بقطعة القماش، مشط جزءاً آخر على بعد ١سم من الجزء الأول ودلك فروة الرأس واستمر كما هو مبين سابقاً. كرر هذا العلاج مرتين أسبوعياً.
- الآلام والأوجاع الخفيفة المتواصلة: يعد مفيداً للغاية لروماتيزم العضلات والتهاب المفاصل والألم العصبي (كآلام أعصاب الوجه) فإذا استعمل هذا العلاج بعد كمادات الزنجبيل فيمكنه إطالة تأثير نتائج الكمادة وهو مفيد كذلك لتخفيف الصداع. اغمس قطعة من القماش في الزيت ودلّك الجبهة به.

ويمكن كذلك استخدام الزنجبيل والزيت **كنقط** في حالة:

- أوجاع الأذن الوسطى: ويمكن لوضع نقطة واحدة في قناة الأذن تهدئة الالتهاب.

## ٨٠٣ ـ عصير الليمون:



استخدم عصير الليمون الطازج بنفس طريقة الزنجبيل ـ الزيت لعلاج قشر الشعر وسقوط الشعر والسيلان الدهنى(وهو الزيادة غير السوية في إفراز الغدد الدهنية).

## ٨٠٤ ـ زيت نخالة الأرز (زيت نوكا):

تحضير زيت نوكا: غط وعاء من الفخار بقطعة من الورق الرفيع ومن المفضل أن يكون ورق الأرز واربط قطعة الورق بالوعاء بقطعة من الخيط أو شريحة رفيعة من المطاط، وقم بعمل العديد من الفتحات بالورقة باستخدام دبوس. قم بعمل كمية كبيرة من النوكا فوق قطعة الورق، ومن المهم استخدام النوكا الطازجة لهذا الغرض، ضع العديد من قطع الفحم النباتي أو الفحم الحجري المشتعل على سطح النوكا. ستعمل حرارة الفحم المشتعل على إذابة الزيت الموجود بالنخالة وسيأخذ هذا الزيت في السقوط داخل الوعاء.

### دواعي الاستعمال :

هذا الزيت قيِّم للغاية، يمكن استعماله لعلاج أي مرض من أمراض البشرة خاصة الأكزيما ويستعمله لاعبو ألعاب القوى لأقدامهم، ومن الممكن استخدامه كذلك لوقف سقوط الشعر.

## ٨٠٥ ـ عصير التفاح:

قم ببرش تفاحة وعصرها ورشح العصير من خلال قطعة من قماش الجبن. أغمس قطعة من القماش في هذا العصير ودلك به الجبهة : ومن الممكن استخدامه لتقليل الصداع.

## ٨٠٦ ـ عصير الفجل :

قم ببرش رؤوس الفجل أو الدايكون واعصرها ورشح العصير باستعمال قطعة من قماش الجبن، استعمل هذا العصير على الجسم بقطعة من القماش.

### دواعي الاستعمال :

استخدم هذا العصير لعلاج التورم المتسبب عن الكدمات.
استخدمه للجرح المتسبب عن قضمة الصقيع ( ولكن ليس عندما تكون البشرة متشققة ).
استعمله على موضع الجبهة.
استعمله لعلاج لسعة حشرة.
استعمله لعلاج الحروق.



## ٨٠٧ ـ عصير اللفت:

قم بتحضيره بطريقة تحضير عصير الفجل نفسها. يفيد ذلك في علاج الكدمات، وله كذلك استخدام معين وهو عندما يعاني الشخص من سوء رائحة الإبطين، قم أولاً بغسل الإبط ثم دلكه برفق بملعقة صغيرة من العصير.

## ٨٠٨ ـ عصير الخيار أو عصير ساق الخيار:

استعمل عصير ثمرة خيار أو عصير ساق الخيار على البشرة المصابة بالبثور خاصة إذا كانت هذه البثور متسببة عن استخدام اللبن والجبن والهمبرغر ...الخ. وستصبح البشرة أكثر نظافة. ويمكن لهذا الغرض استعمال عصير الأنواع الأخرى من البطيخ الأصفر (الشمام) ويساعد عصير الخيار كذلك على علاج الحروق.

## ٨٠٩ ـ عصير الشويلاء Mugwort Juice:

استعمل العصير المأخوذ من أوراق الشويلاء أو ساقه على مكان لدغة البعوض أو أي من لدغات الحشرات. سيزول عنك الشعور بالحكة ولن تتورم البشرة. وإذا حملت أوراق الشويلاء فلن تلدغك الحشرات.

## ٨١٠ ـ عصير ورق الشيزو

يفيد عصير أوراق الشيزو النيئة (انظر رقمي ١٢٠، ١٢١) في علاج بعض الإلتهابات والأمراض وخاصة أمراض فطرية معينة بالبشرة مثل التريكو فيتيوم وهو عادة ما يؤثر على فروة الرأس المشعرة.

## ٨١١ ـ عصير ساق شجرة التين:

إذا قطعت ساق شجرة التين عند موضع نمو إحدى الأوراق فستحصل على عصير أبيض كثيف وهذا العصير (ين جداً) فهو ممتاز لعلاج الجسأة (تصلب أو غلظة الجلد): ضع بعضاً من هذا العصير على الجسأة يومياً وستزداد نعومة الجلد. ومن الممكن علاج الكالّو Corns (تصلب موضعي في بشرة إصبع القدم يسمى بالعامية مسمار) بهذه الطريقة. ويمكننا الحصول على نفس التأثير باستخدام الحليب الأبيض أو عشبة اللبن.

## ٨١٢ ـ الملح الجاف:

ضع الملح الجاف على جرح ينزف وبالرغم من أنه يؤلم في وقت استعماله إلا أنه يوقف النزيف



ويحول دون الإصابة بعدوى عن طريق الجرح. فإذا وضع الملح الجاف داخل الأنف فسيوقف نزيف الأنف (انظر الجزء الخاص بنزيف الأنف، الجزء الثالث للحصول على مزيد من التفاصيل) استخدم الملح الجاف لغسل الأسنان، ولهذا تأثير أكثر تنظيفاً من معجون الأسنان.

## ٨١٣ . دينتي Dentie :

يصنع الدينتي من كأس ثمرة الباذنجان، والكأس هو الجزء العلوي الذي ترتبط عند الثمرة بالساق، والطريقة الأصلية لتحضير دينتي هي كما يلي: قم لعدة سنوات بتخزين كؤوس ثمرة الباذنجان تحت ضغط وهي مختلطة بالملح بنسبة ٢٠ ٪ ثم قم بتجفيف هذا الخليط وتحميصه في الفرن إلى درجة التفحم.

والطريقة الجيدة للتحضير و الأكثر سرعة، يتم تحميص رؤوس ثمرة الباذنجان ببطئ ولمدة طويلة حتى تتحول إلى مسحوق «مثل الرماد» ثم يضاف إلى ذلك ٣٠ ـ ٥٠٪ من الملح البحري المحمص.

وبتعريض هذا النبات (ين) لتأثير الحرارة والوقت والملح والضغط بشكل أساسي وهي كلها عوامل(يانغ)، وعندئذ يتم تحييد المادة (ين) للباذنجان تماماً ولا يتبقى سوى الجوهر الداخلي العميق (يانغ)للنبات.

### أثر دينتي واستعماله:

اتضحت فاعلية دينتي في علاج مشكلات الأسنان واللثة إن كانت هذه المشكلات متسببة عن مشكلات (ين).

من الممكن علاج ألم الأسنان المتسبب عن مشكلة (ين)عن طريق تدليك اللثة بدينتي لمدة خمس دقائق حول الأسنان المؤلمة.

**التهاب الأسنان** : من الممكن علاج مرض تقيح اللثة، الناتج خاصة عن أطعمة (ين) الغنية بالسكر، كما يلي: تغسل الأسنان واللثة بخفة قبل الذهاب للفراش ثم يشطف الفم وتدلك اللثة من الخارج بدينتي، أغلق الفم واترك دينتي يتسرب إلى البشرة.

وكان ينصح بدينتي قديماً لغسل الأسنان يومياً، ولكن ربما يكون لدينتي في بعض الحالات أثر يسبب كشطاً في المينا لأشخاص يعانون من حالة ما، وقد رأينا ذلك بين الأشخاص الذين يفرطون في تناول الأطعمة المحتوية على الملح أو المخبوزات وننصح في مثل هذه الأحوال باستعمال دينتي مرة أسبوعياً لأن له قدرة هائلة على التنظيف.



ومن الممكن كذلك استخدام دينتي لوقف النزيف كما يلي:

يمكن وضعها على أحد الجروح ولكننا لا ننصح بذلك فجزئيات الكربون التي تحتوي عليها تظل بالبشرة وتترك أثراً شبيهاً بالوشم.

في حالة نزيف الأنف: ينبغي وضع دينتي بالأنف. أغمس قطعة من القماش أو منشفة ورقية في الماء، اعصرها ثم أغمسها في دينتي وضعها في الأنف.

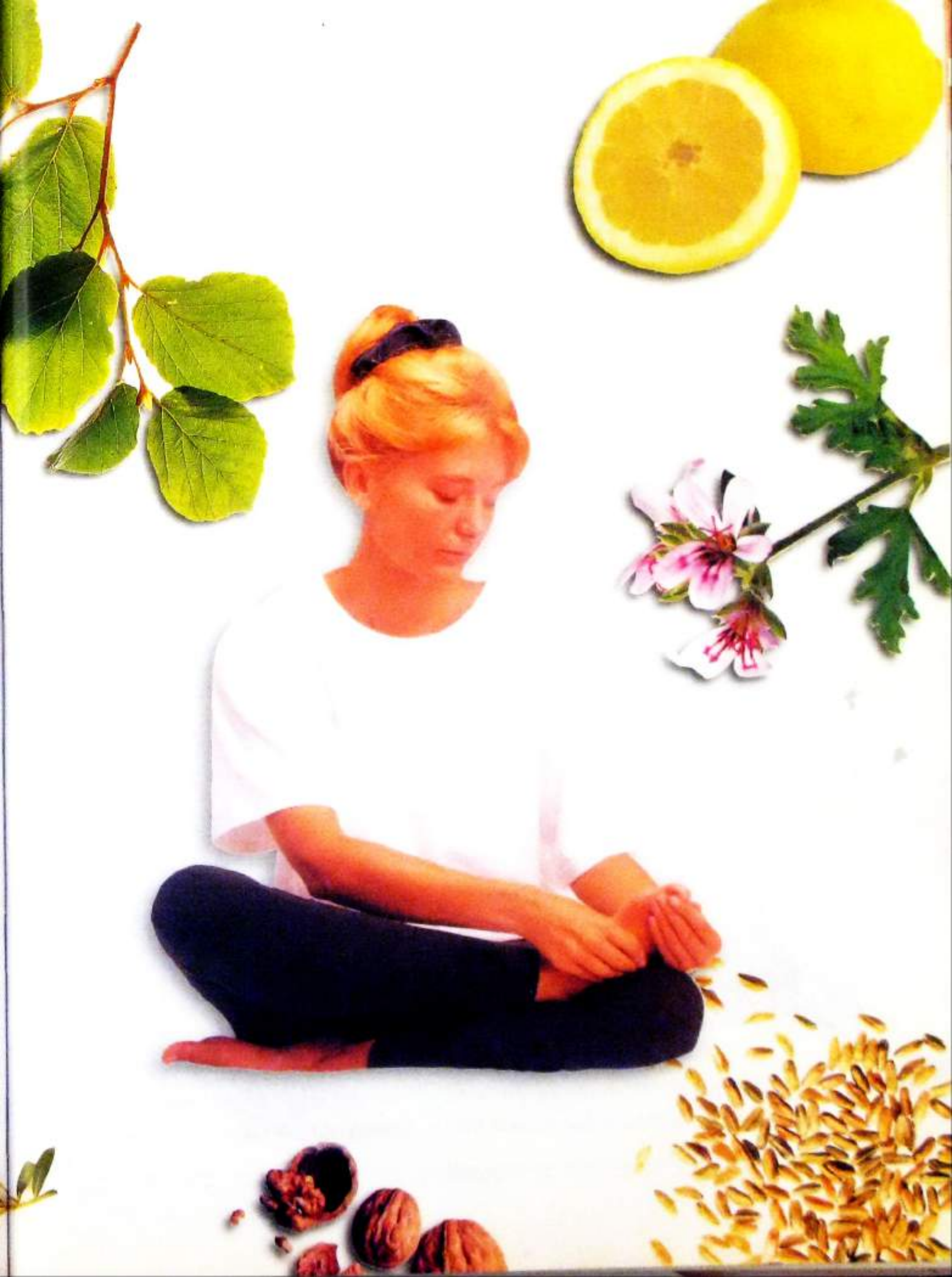
من الممكن في حالة النزيف الداخلي كنزيف قرحة المعدة أو سرطان المعدة استعمال دينتي عن طريق شرب نصف ملعقة صغيرة في كل مرة مع قليل من الماء أو الشاي.

## ٨١٤ . رماد البيض:

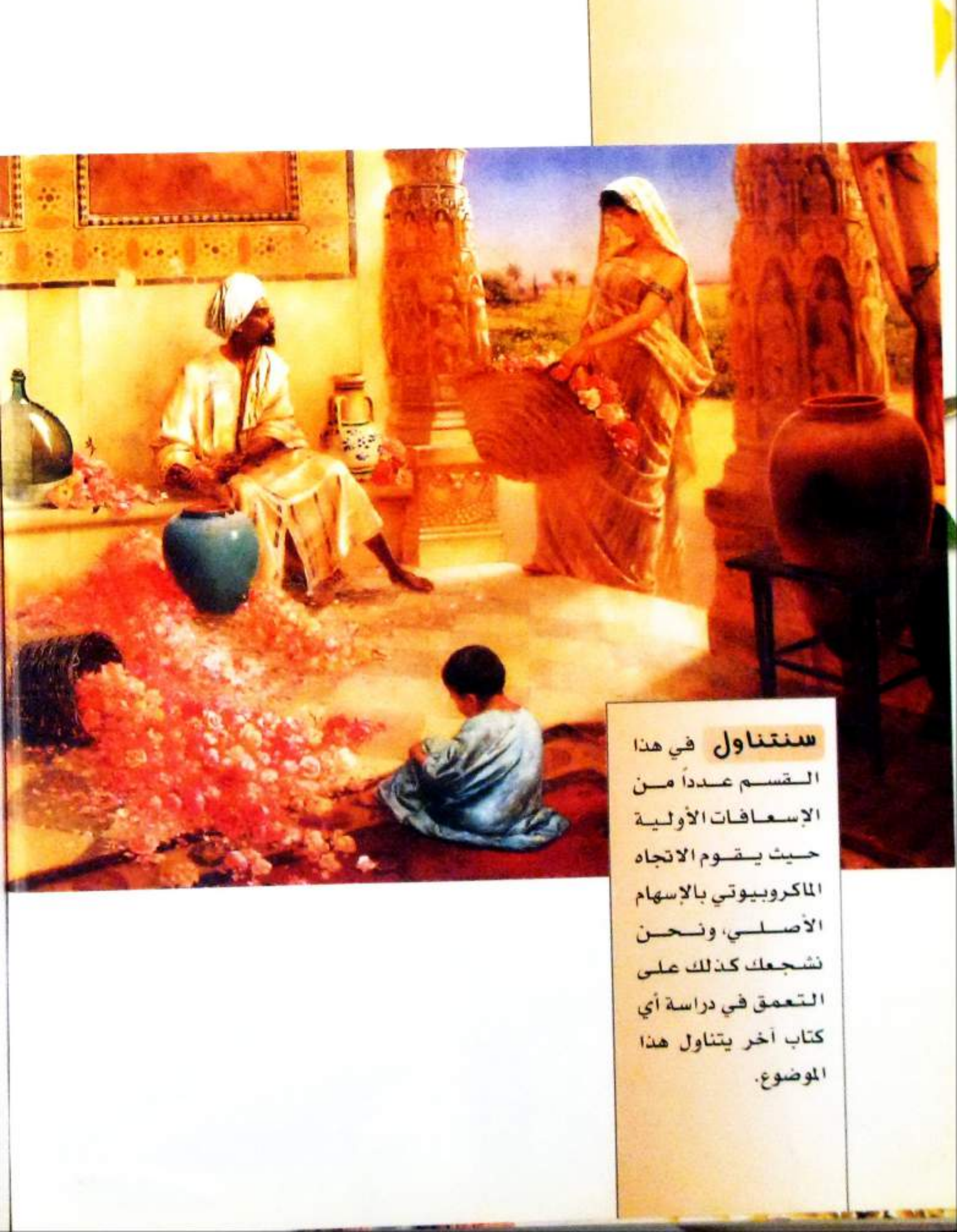
قم بتفحيم بيضة نيئة عن طريق حرقها في مقلاة ولا تستخدم الزيت أو الزبد، حرّكها في بداية الأمر. استمر بعملية القلي حتى تتحول البيضة إلى رماد أسود. وهذا الرماد الأسود مفيد للغاية لعلاج الندبات الناتجة عن الجروح أو الحروق. يستخدم الرماد استخداماً ظاهرياً لعدة أيام متواصلة.

**ملاحظة**

**إن جميع هذه الوصفات والعلاجات ليست وصفات طبية نذهب لشرائها من الصيدلية، بل هي فعالة للذين يمارسون نظام الماكروبيوتك ثقافة وعملاً في حياتهم اليومية، بدءاً من الأكل والشرب والرياضة والقراءة. ذلك أن الكثير من الوصفات مكتوب بشكل عام، وعلينا تقع مسؤولية فهم الحالة الخاصة للاستفادة وصنع العلاج المناسب. لذا نوصي بالقراءة والاجتهاد لتحقيق أكبر فائدة ممكنة. وهذه هي فلسفة عظماء الماكروبيوتك القائمة على الحرية في عملية الخلق والابتكار واختيار ما يناسبنا. لذلك لم يُحدد في الكتاب طريقة الاستخدام وعدد المرات التي علينا أن نتناول هذه الوصفة أو تلك كما يحصل في الطب التقليدي، وإنما تُرك لكل منا تقدير ذلك. لذا وجب على المستجدين العمل على تكوين معرفة ماكروبيوتية واللجوء إلى من سبقهم، ممن لديه ثقافة وخبرة أفضل للحصول على الاستشارة.**




القسم الثالث
العلاجات
الماكروبيوتية
في الاسعافات الأولية



**سنتناول** في هذا القسم عدداً من الإسعافات الأولية حيث يقوم الاتجاه الماكروبيوتي بالإسهام الأصلي، ونحن نشجعك كذلك على التعمق في دراسة أي كتاب آخر يتناول هذا الموضوع.

# ١ فقر الدم «الأنيميا»

## أنواع الأنيميا (فقر الدم)

ثمة نوعان من الأنيميا هما:

- **الأنيميا الناجمة عن فقد الدم**: يحدث ذلك بوضوح (كما في حال حدوث جرح نازف) أو بشكل خفي (كما في حال نزيف اللثة المزمن).
- **الأنيميا الناجمة عن تكون الدم بصورة غير كافية**: وهناك عدد كبير من الأسباب المحتملة ومنها: نقص التغذية وسوء الهضم وسوء الامتصاص الخ ...

## علاج فقر الدم

يختلف علاج فقر الدم باختلاف مسبباته. ولكن مهما كانت المسببات فباستطاعتنا تكوين دم جديد من خلال استخدام عدّة أطعمة ومستحضرات مختلفة من الأطعمة. ومن بين الأمثلة:

- ميوجورت. موشي (رقم ٣٧).
- حساء ميزو بالموشي.
- كنبيرا الأرقطيون (نبات شائك) (رقم ٣٠٣).
- جينينجو، أعشاب البحر: استخدم فرخين من النوري يومياً أو قطعة من طحالب الأرامي.
- قم بطهو التمبة والسيتن والموشي أو السمك مع الخضر، ومن الممكن استخدام بعض الزنجبيل لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً. أضف صلصة صويا التماري أو الميزو.
- أوم - شو - بان (رقم ١١٤) المستخدمة يومياً.
- حساء سمك الشبوط (رقم ٤٦) في حالة فقر الدم الحاد.



# ٢ السكتة الدماغية

وهي معروفة باسم السكتة. والسكتة الدماغية هي توقُّف مفاجئ للإحساس و شلل يصيب الجسم، وتتصل بحالة مرضية للمخ. (أنظر السكتة).

# ٣ التهاب الزائدة الدودية

## تشخيص التهاب الزائدة الدودية

العرض الأساسي لالتهاب الزائدة الدودية ألم يصيب الأمعاء، يبدأ بشكل مفاجئ حول الصرة ولكنه يتركز ويصير أكثر حدة في غضون ساعات في الجزء الأيمن من الأمعاء، ويكون مصحوباً عادة بالحرارة والغثيان وأحياناً التقيؤ، ومن الممكن لحصوة متحركة أن تسبب مثل هذا النوع من الألم، ولكنه ألم لا ترافقه حرارة ويكون الشخص في هذه الحالة متعباً للغاية ويحتاج إلى الحركة والتجوّل، بينما يفضل الشخص الذي يعاني من التهاب الزائدة الدودية أن يرقد ساكناً.

## أسباب التهاب الزائدة الدودية

لا تنشأ الزائدة الدودية دون أسباب، فإذا حللنا المرض من حيث عوامل (الين) - (اليانغ) فإن السبب والعلاج يصبحان واضحين للغاية، فالزائدة عضو شديد (اليانغ) إذا ما قورن ببقية الجهاز الهضمي، فهي صغيرة وضيقة وتقع بالجزء الأسفل من الأمعاء ولأن الزائدة (يانغ) فيمكنها تحمل الحشو الزائد من الأطعمة الين (كالفواكه والسلطات) ولكنها سرعان ما تصبح (يانغ) أكثر مما ينبغي عندما نتناول كميات كبيرة من الأطعمة (اليانغ) (كشرائح اللحم أو السمك أو الهمبورغر الخ...) ويندر حدوث التهاب الزائدة الدودية بين النباتيين، ولكنه قد يحدث بسبب أكل البيض أو الجبن. ولم تصادفنا أية حالة من حالات التهاب الزائدة الدودية بين آلاف الماكروبيوتيين خلال العشرين عاماً الأخيرة، فقد جرى العرف في بلاد بلجيكا على تسمية هذا المرض «مرض يوم الاثنين»، هل يمكنك تخمين السبب؟

## الاتجاه الماكروبيوتي فيما يتصل بالتهاب الزائدة الدودية

ولأن الزائدة قد أصبحت (يانغ) أكثر مما ينبغي عند إصابتها بالالتهاب فإن الاتجاه الماكروبيوتي يتلخص في تحييد هذا (اليانغ) الزائد.

١- من المهم للغاية التوقف عن تناول الطعام لأن الأكل يجعل الأمعاء تتحرك (يانغ) ويوصى بالصيام من ٣-٤ أيام، فإذا استحال ذلك فينبغي تناول الأطعمة بكميات قليلة للغاية، وفي هذه الفترة تعد الحبوب المطهوة طهواً شديداً مفيدة، وخاصة الشعير.

٢ـ للسبب نفسه لا يعطى المريض مسهلاً، فإذا كان يعاني من الإمساك فمن الممكن استعمال حقنة شرجية ولكن إذا سبب ذلك للمريض عدم الراحة فيجب التوقّف.

٣ـ ومن الممكن تحييد هذا (اليانغ) الزائد من الخارج باستعمال الضمّادات الخارجية. فلقد شاع استخدام كمادات الثلج في العلاج الشعبي ولكن من الأفضل كثيراً استخدام خضر تتميز بأنها(ين) ويمكن تحقيق أفضل النتائج مع استعمال لزقة القلقاس (رقم ٥٠٢) أو لزقة فول الصويا النيئة رقم (٥٠٧) أو لزقة توفو (رقم ٥٠٦) او لزقة الكلوروفيل (رقم ٥٠٨) إن لم تتوافر لزقة القلقاس. ونريد أن نكرر مرة أخرى، لا تستعمل كمادة الزنجبيل لفترة طويلة عند التهاب الزائدة الدودية! ولكن من الممكن استعمال هذه الكمّادة لبضعة دقائق قبل استعمال لزقة باردة.

٤ـ ومن بين الأدوية المنزلية لالتهاب الزائدة الدودية، عصير الأرقطيون(رقم ٢٢٨) استعمل منه قرابة ٣٠ غراما يومياً لمدة ٢ـ٣ أيام، استعمل عصير عشب الطير (نوع من العشب تأكل الطيور ورقه وحبه) إن استعطت الحصول عليه، فذلك بواقع فنجان واحد يومياً لمدة ٢ـ٣ أيام.

٥ـ ومن الممكن اللجوء إلى الوخز بالإبر لتحسين حالة مريض الزائدة كثيراً والقضاء على الحمى والآلام، ولكنك تحتاج لاستشارة متخصص في هذا الأمر.




**إذا استخدم هذا العلاج بعد فوات أوانه فإن الزائدة الملتهبة قد تنفجر، وقد ينجم ذلك عن التهاب الصّفاق. تكمن أعراض انفجار الزائدة الدودية بتزايد الألم وتزايد حساسية الأمعاء وتصلب جدارها وسوء حالة المريض بصفة عامة، ولا مفر في هذه الحالة من الرعاية الطبية، ولكن عند بداية أعراض التهاب الزائدة واحتمال انفجار الزائدة، فإن هناك فترة تقدر على الأقل باثني عشر إلى أربع وعشرين ساعة. نستطيع خلالها الاعتماد على الاتجاه الماكروبيوتي الذي يمكنه قلب موازين الأمور.**

# ٤ نقص الشهية

إذا أخذنا في الاعتبار الناحية المرضية فمن الممكن أن يكون لذلك عدة أسباب كأمراض الكبد والمعدة والحالة النفسية (كالقلق) والحرارة الخ... والسبب الرئيس، وفقاً لخبرتنا هو كون المريض (ين) أو (يانغ) أكثر مما ينبغي، وإذا كان ذلك هو السبب فإن الطعام ليس على ما يرام، رغم أننا ننصح بمحاولة أكل كرات الأرز أو التيمبورا أو حساء السمك الخ...

وسيعمل استخدام كمية صغيرة من الأمبيوشي على تنشيط إفراز العصارات الهاضمة، ومن الضروري في هذه الحالة تنشيط الأطعمة (الين) جيدة النوعية مثل:

- مزيد من السلطة النيئة أو المغلية.
- المقبّلات الخفيفة.
- قطع الفجل أو اللفت، اخلطها بقطع الخيار وأضف لهما ملح البحر وعصير الليمون أو خل الأرز أو عصير البرتقال.

# ٥ نوبة الربو

من الممكن لنوبات الربو أن تكون خطيرة وينبغي مراقبتها عن قرب شديد.

يمكننا محاولة تخفيفها عن طريق استعمال كمادات الزنجبيل (رقم ٥٠١) على الصدر من الأمام ومن الخلف، وقد نحتاج لتكرارها أحياناً مدة ساعة أو عدة ساعات قبل انتهاء الأزمة.

وقد أوردنا في الفصل الثاني من الجزء الأول بيان مشروب معين، أطحن ٢٠ غراما من بزور نوى الدراق مع ١٢ غرام من بذور نوى المشمش في سوريباشي، أضف بعض الزنجبيل المبشور وبعض منقوع الأرز (أرز منبت بالنقل في الماء) وقم بغلي هذا الخليط مع الماء لمدة ٥ـ١٠ دقائق، أشرب وكل ما ينتج منه.

في حالة عدم توافر نوى الدراق أو المشمش ، قد ينصح على المدى القصير أن تتناول أي شيء (ين) سيكون له أثر الماء الساخن مع عسل الأرز نفسه أو «الكوزو» مع منقوع الشعير أو عصير التفاح الساخن، وقد يساعد تناول القهوة الثقيلة على تخفيف حدّة النوبة والشعور بالتحسن، فإذا كان كذلك أن يكون هو العلاج الوحيد على المدى الطويل فسيؤدي بالتدريج إلى ازدياد سوء حالة الربو وإلى نوبات جديدة أسرع وأخطر وينبغي على الشخص، لعلاج أسباب الربو أن يحاول أن يصبح (يانغ) بالتدريج من طريق استخدام وجبة ماكروبيوتية متوازنة مع التناول المعتدل للغومازيو أو (ملح السمسم).

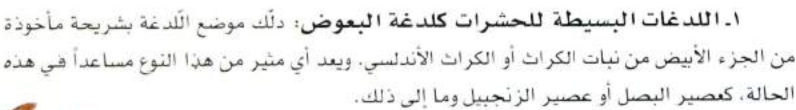
# ٦ المغص الصفراوي

المغص الصفراوي هو الآلام العنيفة التي يسببها مرور حصوات الصفراء (حصوة المرارة) من المرارة إلى الأمعاء.

ضع كمادة الزنجبيل (رقم ٥٠١) على منطقة المرارة. اشرب كذلك سوائل ساخنة كشاي البانشا أو فطر الشيتاكي المغلي مع الكومبو (رقم ٢١٨) أو حساء ميزو مع البصل أو الكراث الأندلسي أو الخضرالخشنة كثيرة الأوراق. وسيساعد ذلك على تحريك الحصوة عن طريق توسيع قطر القناة الصفراوية وتنشيط إفراز العصارة الصفراوية.

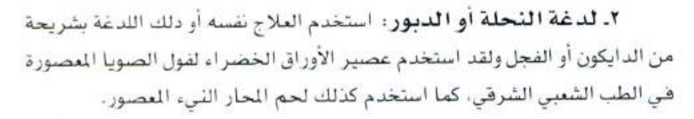
# ٧ العضّات واللدّغات

**١ـ اللدغات البسيطة للحشرات كلدغة البعوض:** دلّك موضع اللّدغة بشريحة مأخوذة من الجزء الأبيض من نبات الكراث أو الكراث الأندلسي. ويعد أي مثير من هذا النوع مساعداً في هذه الحالة، كعصير البصل أو عصير الزنجبيل وما إلى ذلك.





**٢ـ لدغة النحلة أو الدبور:** استخدم العلاج نفسه أو دلك اللدغة بشريحة من الدايكون أو الفجل ولقد استخدم عصير الأوراق الخضراء لفول الصويا المعصورة في الطب الشعبي الشرقي، كما استخدم كذلك لحم المحار النيء المعصور.



**٣ـ لدغة العنكبوت:** اخلط ملعقة صغيرة من زيت السمسم مع ربع ملعقة صغيرة من الملح أو اجعل ذلك أقوى بخلط نصف ملعقة من زيت السمسم مع نصف ملعقة من الملح. ضع الخليط على اللدغة .

**٤ـ لدغة العقرب أو أم أربعة وأربعين:** اسحق بيضة نيئة، قم بمزجها وغط اللدغة بالخليط. يساعد خليط الملح وزيت السمسم كذلك، كما في لدغة العنكبوت.

**٥ـ عضة الثعبان:**

**أ**. إذا كانت العضّة بالذّراع أو السّاق، ضع ضاغطاً فوق العضة ، قم بشفط السّم (قد يحتاج لعمل قطع طولي خلال العضة ولا تقطع على هيئة صليب). فإذا استحال ذلك فإن العلاج الشعبي كان هو التبوّل على العضّة.

ب . الاستعمال الموضعي:

- ضع لب الأومبوشي أو قليلاً من لزقة ميزو وابق عليها في موضعها بضمّادة.

- العلاج الشعبي: استعمل عصارة دودة الأرض المعصورة.

جـ . العلاج العام:

- لتنشيط عملية طرد السم من الدورة الدموية عليك بأكل فول «الأزوكي» المسحوق على هيئة دقيق، اخلط هذا الدقيق بالماء الساخن وتناول هذه اللزقة، استمر في تناول «فول الأزوكي» المطهو كطعام وحيد لعدّة أيام مع التبرز مرة أو مرتين أو ثلاث مرات.

- تسبب عضة الثعبان الوفاة غالباً بسبب ضعف القلب، ويمكننا اتخاذ الحيطة دون ذلك من طريق تناول «ران - شو» أو« البيض وصلصة التماري » (رقم ٢٠٩ ).

- تناول الشاي المصنوع من قشور شجرة الكرز.

### ٦- عضة الكلب أو الفأر أو القط:

أ- استعمل لزقةالقلقاس (رقم ٥٠٢ )أو لزقة سمك كارب (رقم ٥١٠ ).

ب - تناول فول «أزوكي » كما هو مبين في بند عضّة الثعبان.

جـ - إذا كان هناك شك في وجود داء الكَلب فأعط المريض « ران - شو» (رقم ٢٠٩ ) واذهب بالجريح إلى المستشفى.



## ٨ النزيف

النزيف هو تسرب الدم من الأوعية الدموية، ويختلف العلاج باختلاف نوع النزيف:

### ١- النزيف الخارجي:

- قد يتسبب ذلك عن حادث: أنظر الخدوش والجروح.

- قد يكون نزيفاً غير ناتج عن حادث كنزيف الأنف أو نزيف المعدة أنظر قرحة المعدةالخ ...

### ٢-النزيف داخل الأنسجة:

- المتسبب عن كدمة: أنظر الكدمات.

- نزيف المخ (النزيف الدماغي) أنظر السكتة الدماغية.

# ٩ الكدمات

للقضاء على الألم وخفض النزيف إلى الحد الأدنى داخل النسيج المكدوم، عليك باستعمال أحد الأدوية الموضعية التالية سريعاً:

- لزقة القلقاس رقم(٥٠٢).
- لزقة الكلوروفيل (رقم ٥٠٨).
- لزقة توفو (رقم ٥٠٦ ).
- لزقة فول الصويا (رقم ٥٠٧).
- لزقة الأرز (رقم ٥١٢).
- لزقة اللفت (رقم ٥٠٩).

أما العلاجات الأخرى التي يمكن استعمالها في هذه الحالة فهي:

- عصير الفجل (رقم ٨٠٦) أو عصير اللفت (رقم ٨٠٧) أو خليط من دقيق الحنطة السوداء وزيت السمسم توضع على المنطقة المكدومة.

يمكنك أيضاً الاستعاضة عن ذلك، باستعمال لزقة تصنع من خليط مكوّن من بياض البيض مع كمية مساوية من دقيق القمح، يصار إلى نشره على منشفة ورقية أو قطعة من القماش القطني.

# ١٠ الحروق والسَّفعات

الحروق على وجه الحصر هي الجروح المتسببة عن الحرارة الجافة بينما السفعات هي الجروح المتسببة عن الحرارة الرطبة.

أنواع الحروق والسفعات: يفرق الأطباء بين نوعين من الحروق:

**الحروق السطحية:**

وفي هذه الحالة يتبقى من النسيج الجلدي ما يسمح بإعادة نمو الجلد فوق الموضع المحترق. وقد تم تقسيم فرع آخر للحروق، حسب عمق الحرق، إلى ثلاث درجات، حرق الدرجة الأولى وهو يتصف بحمرة مؤلمة وبشرة غير متقطعة، حرق الدرجة الثانية ويشكل بثوراً إن لم تكن البشرة قد أصابها تقطع أما في حرق الدرجة الثالثة فإن البشرة تكون متقطعة عادة ويظهر سطح رطب.

**الحروق العميقة:**

وهنا يحدث دمار كامل للجلد ويصير الترقيع ضرورياً، ويبدو هذا الحرق كموضع غير مؤلم نسبياً يبدو بلون أبيض أو متفحم.

### مبادئ علاج الحروق:

تعد هذه المبادئ الماكروبيوتية لعلاج الحروق عرضاً شيّقاً لفكرة (ين) - (يانغ).

- الحرق هو تحول الجلد إلى (يانغ) من جراء عن الحرارة الشديدة (يانغ). وللقضاء على هذا (اليانغ) الشديد ينبغي استعمال (ين): والناس بوجه عام يستخدمون الماء(ين) البارد.

- ولكن الحرق غالباً مايفضي إلى بثور، ومن الممكن استيعاب ذلك كتجمع ثانوي لـ(الين) في هذا الموضع الشديد الينغيّة والذي ينشأ لأن (اليانغ) يجتذب (الين). فإذا أردنا الحيلولة دون تكرار البثور أو تقليلها إلى الحد الأدنى فعلينا أن نبقي على الجلد المحترقة معزولة عن الهواء. ولفعل ذلك نضع ملحاً في الماء البارد.

- وبعد أن تبدأ علاج الحروق وفق هذه الطريقة فغالباً ما يستمر الألم لساعات. ويحدث ذلك عندما تكون البشرة لا زالت معرضة للهواء.

ويبدو الأمر كما لو كان أكسجين الهواء ما زال يبقي على النار مشتعلة في المنطقة المحترقة، ويمكننا إنهاء هذا الأمر بعزل المنطقة المحروقة عن الهواء، ولكن ينبغي أن نختار بعناية كل ما نستخدمه لهذا الغرض، وقد نفكر في أن أي زيت أو دهن يجدي نفعاً في هذه الحالة، ولكن إذا كان لهذا الزيت أو الدهن طبيعة أكثر يانغ فلن يكون (الين) كافياً لطرد الأكسجين ولكنه سيكتم الحرارة بالجرح، ونقصد:

- الدهون الحيوانية ليست مناسبة.

- الدهون المعدنية كمشتقات البترول (الفازلين مثلاً) ليست مناسبة كذلك والأطباء يحذرون كذلك هذه الأيام من استعمال الفازلين أو الزبدة في هذه الحالة ، فعلينا اختيار زيت نباتي.

## الاتجاه الماكروبيوتي في الحروق:

بناء على هذه المبادئ يكون العلاج الماكروبيوتي للحروق كما يلي:

**١-العلاج الأول هو دائماً ماء الملح البارد، فإما أن تغمس الأجزاء المحترقة في حمام جزئي. حمام الماء البارد بالملح (رقم ٦٠٦) وأما أن تغطينها بقطعة من الكتان أو منشفة ورقية مشبعة بالماء. فإذا كانت**

الحروق شديدة للغاية فاغمس الجسد بالكامل في حوض مملوء بالماء البارد مذاب فيه كثير من الملح بالتدريج. كرر هذا العلاج حتى يختفي الألم. فإذا عاد الألم بعد فترة قليلة من توقف العلاج فعليك تكراره حتى لا يسبب تعرض البشرة المحترقة إلى الهواء مزيداً من الآلام. فإن لم تتوافر المياه الباردة بالملح فحاول تغطية الحروق بأوراق نباتات خضراء باردة كبيرة الحجم.

ومن الممكن أن تصنع عصير الخيار (رقم ٨٠٨) أو عصير الدايكون (رقم ٨٠٦) وضع ذلك على المنطقة المحروقة.

٢ - عندما لا تكون الحروق خطيرة جداً أو شديدة فإن الخطوة التالية تكمن في عزل البشرة المحترقة عن الهواء بزيت نباتي. وللإسراع في شفاء الحرق يمكنك استخدام إحدى الطرق التالية:

- ضع عصير الخيار أو الدايكون بانتظام على الحرق حتى يشفى.
- ضع لزقة مصنوعة من كميات متساوية من الدقيق الأبيض والبيض على الحرق.
- ضع لزقة مصنوعة من دقيق الحنطة السوداء أو دقيق الصويا المخلوط بزيت السمسم على الحرق.
- عصير بصل + بياض بيضة + رشة ملح يدهن به المكان المحروق ويترك فترة كافية.

٣- بالنسبةإلى الحروق الخطيرة (حروق الدرجتين الثانية أو الثالثة) يصار إلى استخدام لزقة القلقاس(رقم ٥٠٢) ومن الأفضل استخدام لزقة توفو(رقم ٥٠٦). وبناء على خبرتنا تفيد لصقات توفو بشدة في علاج الحروق الخطيرة، وينبغي تجديدها في الساعات الأولى من الحرق كل نصف ساعة ثم كل ساعة فيما بعد، وتعمل لزقة توفو على تخفيف الألم والإسراع في تجدد البشرة ومنع تكون الندبات والجدرة.

وينبغي الاستمرار في استعمال اللصقات للحروق العميقة لمدة شهر، وقد يبدو ذلك مسبباً للضيق ولكن ترقيع البشرة يسبب الضيق أيضاً. ولقد شاهدنا أكثر من مرة الشفاء التام دون تكون أية ندبات للحروق التي كان ينبغي ترقيعها وفقاً لرأي جرّاحي التجميل.

أما في حالة عدم توافر التوفو فاستخدم إجراء مؤقتاً وهو البطاطا المبشورة النيئة المخلوطة مع أوراق النباتات الخضراء المفرومة إلى قطع صغيرة . لزقة الكلوروفيل والبطاطا (رقم ٥٠٤)، ثم ابدأ مباشرة في نقع فول الصويا لصنع لزقة فول الصويا النيئة (رقم ٥٠٧) ولتصنع التوفو.



## ١١ الزكام

من الأفضل التوقف عن تناول الطعام الروتيني وتناول كريما الأرز بنية اللون فقط.

**١- العلاج الداخلي:**

- اخلط الكراث الأندلسي المفروم مع كمية مساوية من الميزو وأضف إليهما شاي البانشا الساخن

وتناول هذا المشروب «مشروب ميزو- الكرات الأندلسي الساخن».

- «الأومبوشي - كوزو» (رقم ٢٤٥). أو «أوم - شو - كوزو» (رقم ٢٤٥).

- شاي جذور اللوتس: (رقم ٢٢٢) أو من الأفضل شاي «كوزو- لوتس» (رقم ٢٤٨).

- للأشخاص الذين تسود لديهم خصائص (يانغ) ويعانون من الحرارة مع البرد: استخدم مشروب الدايكون (رقم ٢١٥) أو اخلط ٦ غرامات من الجزء الأبيض من الكرات الأندلسي مع ٣ غرامات من الزنجبيل وقم بغليها في فنجان واحد من الماء.

**٢- العلاج الخارجي:**

- ضع مناشف ساخنة على مؤخرة الرقبة.

- ضع لزقة الخردل (رقم ٥٠٥) على مؤخرة الرقبة أو الصدر.

# ١٢ أنواع المغص والتقلصات والتشنجات

**التشنج:** هو انقباض لا إرادي لعضلة أو لعضو أجوف ذي جدار عضلي.

**المغص:** هو نوبة ألم تشنجية حيث يحدث الألم في موجات تفصلها فترات بلا ألم نسبياً (انظر المغص الصفراوي. المغص المعوي، المغص الكلوي).

**التقلص:** هو انقباض تشنجي مؤلم للعضلات وهو شائع الحدوث في الأوصال (انظر تقلص الساق أو التقلصات الليلية) ولكنه قد يؤثر كذلك على الأعضاء (انظر تقلص المعدة وآلام الطمث).



# ١٣ ارتجاج المخ

**ارتجاج المخ:** هو إصابة بالمخ تحدث من ضربة على الرأس أو الهز العنيف له. ورغم عدم حدوث شرخ للجمجمة فقد تحدث بها كدمة. وإن حدث وأصيبت الجمجمة بشرخ فإنها تتورم. وقد يتعقد الارتجاج مع حدوث نزيف بالمخ. وقد تتراوح أعراض الارتجاج غير المعقد من الصداع العادي أو الغثيان أو كليهما لعدة أيام إلى الصداع الشديد والقيء وفقدان التوازن وعدم تحمل الأصوات والأضواء الخ...

وقد يستمر الإغماء لعدة أيام أو أسابيع. وترجع هذه الأسباب إلى درجة تزيد كثافتها أو تقل من استسقاء المخ. وللحيلولة دون حدوث أعراض أو تعقيدات إصابة المخ أو تقليصها إلى الحد الأدنى فنحن نوصي بشدة باستخدام لزقة «توفو» (رقم ٥٠٦) بعد الإصابة مباشرة. وقد تم بيان استعمال هذه اللزقة في هذه الحالة تحت بند السكتة.



# ١٤ الإمساك

## سبب الإمساك:

قد ينجم الإمساك عن الإفراط في تناول أطعمة شديدة الجفاف (يانغ) أكثر مما ينبغي من الملح والجبن واللحوم والمخبوزات ولكنه عادة ما ينجم عن التناول المزمن للأطعمة الرطبة (ين) أكثر مما ينبغي، ولا سيما مع غياب الأطعمة الغنية بالألياف. وقد تساعد المسهلات لفترة ولكن إذا أخذت باستمرار فإنها تزيد من سوء حالة الإسهال.

## أهمية علاج الإمساك:

حسب علمنا تعتبر الطريقة الماكروبيوتية في الأكل الأكثر فاعلية لعلاج الإمساك المزمن. ولكن من المهم جداً علاج الإمساك وليس مجرد تخفيف الأعراض. والعديد من أمراض الجزء العلوي من الجسم (كالربو والصرع وحب الشباب) وثيقة الصلة بالإمساك أو أحياناً بأشكال أخرى من الركود المعوي كضعف الكلى أو عدم انتظام وظيفة التبول. والزيادة التي تتسم بخاصة (ين) التي ليس في المستطاع طردها إلى أسفل تميل إلى الاتجاه لأعلى. إضافة إلى ذلك، فإن أنواع السرطان التي تصيب الجزء العلوي من الجسم (كسرطان المخ أو الرئة أو الثدي) غالباً ما يتقدم جميعها مع مرور أعوام على المعاناة من الإمساك. ونرى كذلك أن المرضى الذين يعانون من السّرطان المنتشر بالانبثاث غالباً ما يميلون إلى المعاناة من الإمساك.

## علاج الإمساك:

علينا حتى نخفف من حدة الإمساك مؤقتاً أن نعدل وجباتنا فإذا كانت وجبتنا جافة (يانغ) أكثر مما ينبغي فعلينا أن نتناول أشياء أكثر ليونة (ين) كالخضر النيئة أو الخضر المطهوة طهواً خفيفاً. فإذا كانت وجبتنا لينة (ين) أكثر مما ينبغي فعلينا وقف تناول المسهلات اللينة وشتى الأطعمة المقشورة مثل الأرز الأبيض أو القمح الأبيض وأن نبدأ في إدخال:

- الأرز البني الكامل: وكذلك المزيد من الحنطة السوداء وكريما الحنطة السوداء (مع القليل من التماري).
- «غومازيو»: تناول ملعقة صغيرة من «الغومازيو» مع كل وجبة.
- النخالة: أضف نخالة الأرز المحمصة إلى حساء «ميزو» (٣ملاعق سُفرة لكل صحن حساء).
- «أومبوشي»: تناول خوخ أو برقوق أومبوشي كل صباح.
- الألياف: تناول الخضر الخضراء الصلبة الغنية بالألياف كأوراق اللفت وأوراق الجزر والجرجير وأوراق الدايكون (الفجل).
- تناول دائماً فول «أزوكي» المطهو مع طحالب «كومبو» والمكرونة المسطحة المصنوعة من دقيق الحنطة مع «تيمبورا» وكينبيرا المصنوعة من الأرقطيون و«هيجيكي» و«نيتسوك» والمقبلات.
- كريما «كوزو» (رقم ٢٤٤).
- شاي الأرز (رقم ٢١٠) وقهوة يانو (رقم ٢١١).

## تنشيط حركة الأمعاء:

من الممكن اتباع محاولات العلاج التالية في حالة الإمساك الشديد وذلك لتحفيز الأمعاء على الحركة.

### ١- العلاجات التي تؤخذ من طريق الفم:

- احتساء كوب من الماء المالح قد يفيد في حالة الإمساك الخفيف.
- تناول حساء الفاصولياء السوداء (رقم ٢٣٨) ويفيد ذلك عندما يكون الإمساك ناتجاً عن تناول أطعمة منقحة.
- شاي بذور الكتان (رقم ٢٣٦) وشاي جذر الكتان يعتبران من المسهلات اللطيفة.
- تناول عصير الفجل المصنوع من الفجل الطازج المبشور.
- تناول ملعقة صغيرة من الفجل المبشور المخلوطة بملعقة سفرة من صلصة الصويا مرة أو مرتين يومياً، ويؤخذ في المرة الأولى على معدة خالية.
- تناول ملعقة سفرة حتى نصف فنجان من زيت السمسم، متبوعة بقدح من «شو- بان» بعدها بعشر دقائق. ويعد ذلك علاجاً قوياً للغاية. فإذا تعذر تناول الزيت على هذا النحو فحاول تناوله بالطريقة التالية: أخلط ملعقة سفرة واحدة من الزيت النيء مع ملعقة سفرة واحدة من «التماري» ونصف معلقة صغيرة من الزنجبيل المبشور وأضف إليها الماء الساخن أو «البانشا». تناول هذا على مرحلتين كل نصف ساعة.

### ٢- العلاج الخارجي:

إن لم تفلح أي من هذه الأدوية في تنشيط حركة الأمعاء فبإمكانك محاولة العلاج الخارجي.

- حاول عمل حقنة شرجية: ويمكنك استخدام أحد السوائل التالية، ولتكن هذه الوسائل مبردة حتى درجة حرارة الجسم: الماء المالح (رقم ٧٠١) أو «البانشا» المالحة (رقم ٧٠٢) أو ماء «كومبو» قم بغلي قطعتين من «كومبو» في حوالى ٢ ليتر من الماء.

- أحيانا يتركز الإمساك في أقصى الجزء العلوي من القولون ويستحيل الوصول إليه عن طريق الحقنة الشرجية.

حاول أن تعرف موضع الإمساك بالأمعاء على وجه الدقة. ومن الممكن معرفة ذلك بالتحسس العميق والجيد حول الأمعاء وعندما تعثر على الموضع قم باستخدام كمادة الزنجبيل (رقم ٥٠١) لمدة نصف ساعة ثم لزقة القلقاس (رقم ٥٠٢) ثلاث أو أربع ساعات بالتبادل بين الكمّادة واللزقة. ويمكنك كذلك تدليك هذا الموضع. وقم كذلك بتدليك القدمين والكتفين والصدغين بقوة.

. وصفة لشد البطن وعلاج الإمساك : نبدأ بالضغط بشكل دائري على منطقة الزائدة الدودية في اليمين ثم نرتفع إلى فوق حتى نصل تحت المعدة والصرة ونستمر بالضغط بشكل دائري (مع عقارب الساعة) ثم ننزل إلى أسفل البطن تفيد في تخليص الأمعاء والزائدة من الفضلات القديمة التي تعيق امتصاص الغذاء.

## ١٥ التشنجات (انظر النوبات)

تتناوب نوبات التشنج مع نوبات الانقباض والانبساط في العضلات مما يسبب حركات غير منتظمة بالأوصال أو الجسم. وعادة ما يكون ذلك مصحوباً بفقدان الوعي. ويشيع بين الناس استخدام كلمة « نوبة» لأنها تبدأ وتنتهي فجأة. وتستخدم كذلك كلمة « دور» للتعبير عن نوبة تشنج فجائية. ولكنها قد تعني نوبة من أي نوع آخر.

وعادة ما يكون التشنج عند البالغين هو أحد أعراض الصرع. وقد تحدث للأطفال مع ارتفاع فجائي في درجة حرارة الجسم أو من الفقدان الفجائي للأكسجين كما يحدث أثناء الإصابة بنوبات السعال المصحوب بالشهيق المرتفع.

## ١٦ السعال

هناك العديد من أنواع السعال، وقد يتضح نوع السعال بأكثر من طريقة (ين) (المخاط المبلل) أو أكثر (يانغ) (كالسعال الجاف ذو الصوت المرتفع). ومن الممكن أن تفيد العلاجات المذكورة في تهدئة السعال ولكنها لا تعالج أسبابه.

### ١ـ العلاجات الداخلية:

**أ)** قم بتحميص حفنة من الأرز. اغليها مع قليل من قشر ليمونه أو برتقالة مفروم إلى قطع صغيرة في ٣ إلى ٤ فناجين من الماء. اتركها تغلي حتى تصير فنجاناً واحداً. ويفيد ذلك في تخفيف حدة السعال (اليانغ) كالسعال أثناء الإصابة بالحرارة.

**ب)** قم بتحميص حفنة من الأرز وأضف إليها حفنة من جذر نبات اللوتس المفروم وكمية صغيرة من أوراق «شيزو». أضف هذا الخليط إلى ثلاثة فناجين من الماء وقم بغلي الجميع حتى يصيروا فنجاناً واحداً.

**جـ)** قم بغلي خليط من بذور اليقطين مع الجوز النيئ بنسبة ٥٠٪ لكل منهما في ثلاثة فناجين من الماء حتى يصيروا فنجاناً واحداً.

**د)** قم بغلي الفول الأسمر، ثم إنزع الطبقة الكثيفة المتكوّنة أعلى الوعاء وتناول المشروب المتبقي الذي يفيد أيضاً في علاج التهاب الحنجرة.

**هـ)** أخلط «آمي» (عسل الأرز أو شراب الأرز) مع الفجل الأبيض المبشور بنسبة ٥٠٪ لكل منهما وتناول ملعقة سفرة إلى اثنين من هذا المستحضر يومياً: اسكب عليه البانشا الساخن وحركهما ثم أشربه.

**و)** وعندما يصدر عن السعال مخاط لزج، استخدم الوصفة المبينة في الفصل الثاني من الجزء الأول.

**ز)** شاي جذر نبات اللوتس (رقم ٢٢٢).

**ح)** الشاي المصنوع من بذور الكتان أو جذور الكتان (رقم ٢٣٦).

**ط)** بذور المشمش (رقم ١٥).

**ي)** شاي «مو» (رقم ٢٠٥) للأشخاص ذوي الخصائص (الين) وشاي «شيتاكي» (رقم ٢١٨) للأشخاص ذوي الخصائص (اليانغ).

**ق)** شرب مغلي الفجل والملفوف.

**ل)** ماء فاتر + خل التفاح + قليل من العسل ... يشرب على مهل.

### ٢ـ العلاج الداخلي:

وينطوي العلاج اللطيف على تدليك الحلق والصدر بخليط من الزيت وعصير الزنجبيل بنسبة ٥٠٪ لكل منهما الزنجبيل والزيت (رقم ٨٠٢). أما العلاج الأشد فاعلية فينطوي على استخدام كمادة الزنجبيل (رقم ٥٠١) أو لزقة الخردل (رقم ٥٠٥).

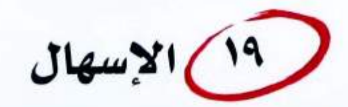


## ١٧ التقلصات

أنظر المغص وتقلص القدم وتقلص المعدة وآلام الطمث.

# ١٨ الخدوش والجروح

ينبغي تنظيف الخدش أو الجرح تحت الماء الجاري أو بالماء المالح وقد يكون استعمال المطهرات الكيميائية خطأً كبيراً: فهو يزيد من تدمير الأنسجة ويطيل من عملية شفاء الجرح. وبناءً على خبرتنا فإن استخدام الأشياء المنزلية كالملح وطحالب النوري والماء والهواء يعد كافياً لشفاء الجرح بنجاح وأفضل طريقة لإيقاف النزيف السطحي هي وضع ضغط مباشر على الجرح بقطعة من القماش . وعلينا لتقليل النزيف السطحي ألا نتناول السوائل ، بل يعطى «الغومازيو» ملح السمسم (معلقة صغيرة ) أو نصف معلقة من «دينتي» (رقم ٨١٣ ). ومن الأفضل وضع الجريح في غرفة باردة. ولا ينبغي تبريد الجرح نفسه بالثلج أو بأي شيء بارد. ورغم أن البرودة الداخلية تميل إلى القضاء على النزيف في أول الأمر ولكنها قد تسبب التمدد الشللي للأوعية الدموية ومن ثم تسبب نزيف شديد الغزارة. وعندما يتسع الجرح كثيراً فقد يحتاج الأمرإلى قيام الطبيب (بخياطته بإبرة وخيط). وقد يستعاض عن ذلك أحياناً لسد الجرح من أطرافه بشرائح صغيرة من شرائط الإسعافات الأولية للإسراع في عملية شفاء الجرح فإن الغسل المتكرر للجرح تحت الماء البارد الجاري له أهمية قصوى. وعلينا ألا نعزل الجرح عن الهواء. ومن المفيد استعمال اللصقات كلزقة الأرز (رقم ٥١٢) أو لزقة الأرز المخلوطة بأوراق «النوري» أو لزقة القلقاس (رقم ٥٠٢) لعدة ساعات. ومن المفيد للغاية استخدام لزقة الأرز المخلوطة بإبر الصنوبر (رقم ٥١٢). ومن المفيد كذلك استخدام لزقة مصنوعة من دقيق القمح بالكامل مختلطاً بخل الأرز.



# ١٩ الإسهال

### سبب الإسهال:

قد يكون للإسهال سبب (ين) أو سبب (يانغ). فالأطعمة شديدة الرطوبة (ين) (كالبوظة والسكر والكثير من الفواكه) تسبب الإسهال الشديد والحاد، الذي يكون أحياناًمصحوباً بالحرارة وقد يؤدي تناول الأطعمة الرطبة (ين) الأكثر اعتدالاً (كالسوائل الزائدة عن الحد والإفراط في تناول الطعام والفواكه .. الخ) في حدوث إسهال خفيف، ولا يعتبره الناس إسهالاً في الغالب. فهو ينجم عن حدوث العديد من الحركات المعوية يومياً وقد تكون هذه الحركات سائلة للغاية أو متقطعة للغاية. أما الأطعمة الشديدة الجفاف (يانغ) (خاصة الأطعمة الحيوانية) فقد تسبب هي الأخرى حدوث الإسهال أكثر مما تفعل الأطعمة (اليانغ) ذات الطبيعة الأكثر تطرفاً.

ورغم أننا قد نعتبر الإسهال آلية مفيدة يقوم بها الجسم لإزالة المواد السامة من الجسم فلا ينبغي أن نغفل الأخطار المحتملة للإسهال. فإذا استمر لوقت طويل جداً أو إذا كان شديداً جداً فسيؤدي إلى جفاف الجسم وإلى فقدان التوازن الكيمياتي له ومن ثم إلى الإنهاك والصدمة. وينبغي علينا معرفة كيفية تهدئة الإسهال.

## علاج الإسهال:

يختلف علاج الإسهال باختلاف مسبباته:

### ١ـ الإسهال المتسبب عن الرطوبة (ين)

#### أ. العلاج الداخلي:

ـ أعط المريض الأرز المحمص فقط (رقم ١) أو كعكات الأرز أو خبز التوست.

ـ كريما «كوزو» (رقم ٢٤٤) أو «أومبوشي. كوزو» (رقم ٢٤٥).

ـ فإن لم يتوافر «الكوزو» فتناول «الأومبوشي» العادي: تناوله كما هو أو قم بغليه في الماء، تناول اللحم وأشرب السائل (رقم ١١٦).

ـ فإذا كان من الواضح أن الإسهال ناجم عن البرودة فتناول الأرز الناعم المطهو مع الكراث الأندلسي أو الثوم المعمر (أنظر الفصل الثاني من الجزء الأول) وتناول كذلك شاي الزنجبيل(رقم ٢٢١).

ـ عندما يكون الإسهال شديد السيولة (يحتوي على الكثير من الماء) ويميل لونه إلى الاخضرار ورائحته كريهة للغاية فتناول فنجاناً من «شو ـ بان» (رقم ٢٠٦) المضاف إليه بعضاً من خل الأرز أو تناول «أومبوشي ـ بنشا» (رقم ١١٩) وقد تم بيان ذلك في القسم الثاني من الجزء الأول.

ـ مسحوق «الأومبوشي المحمص» (رقم ١١٢) أو المسحوق المصنوع من نواة الأومبوشي المحمص بالفرن (المفحم) (رقم ١١٣) حمص الخوخ أو البرقوق أو البذور التي تحتوي عليها النوى، بالفرن حتى يتم تفحيمها. قم بطحنها حتى تصير مسحوقاً. تناول معلقتين صغيرتين إلى ثلاث ملاعق يومياً من هذا المسحوق مع بعض الماء الساخن أو الشاي الساخن.

ـ وعندما يعاني الطفل الرضيع من الإسهال الشديد فاعطه كريما «كوزو»(رقم ٢٤٤)المخلوطة ببعض «الكومبو» المخبوز(رقم ١٩)بمكنك إعطاءه (رقم ٢٤٥)للإسهال الأقل حدة.

#### ب. العلاج الخارجي:

ـ الكمّادات الساخنة: كمادة الملح (رقم ٥١١) أو كمادة الزنجبيل (رقم ٥٠١).

ـ في حالة الإسهال الشديد: حمام الزنجبيل (رقم ٦٠١).

### ٢.٤الإسهال المتسبب عن خصائص (يانغ):

**أ . العلاج الداخلي:**

- «الدايكون» النيء المبشور (رقم ٢٦).
- كريما «الكوزو» (رقم ٢٤٤).
- مركز «الأوم» شاي (أرقام ١١٩ و١٢٣).

**ب . العلاج الخارجي:**

- لزقة القلقاس (رقم ٥٠٢) أو لزقة الكلوروفيل (رقم ٥٠٨).




أنظر الكسور




أنظر الإعياء




رغم أن الحرارة قد تعتبر ردّة فعل صحيّة ومفيدة يقوم بها الجسم، فقد تكون ردةالفعل هذه أشد مما ينبغي أو قد تستمر لوقت أطول مما ينبغي. و في كلتا الحالتين قد يؤدي ذلك إلى ضرر بالغ إذ يحدث أن تؤثر شدة الحرارة على المخ أو يؤدي استمرارها إلى جفاف الجسم. ويشيع حدوث مثل هذه الأحوال المتطرفة من الحرارة عندما تحتوي وجباتنا على أطعمة شديدة (الين) أو (اليانغ)، ومن النادر نسبياً حدوث ذلك لدى الأطفال الماكروبيوتك، رغم أن ذلك ليس مستحيلاً ومن ثم فمن المهم أن نعرف طريقة خفض درجة الحرارة.

وقد يكون سبب الحرارة (الين) أو (اليانغ) ولكن الحرارة ذاتها ظاهرة (يانغ). والأسبرين منتج شديد (الين) ويمكنه القضاء على هذا الفعل (اليانغ)، ولكن الأسبرين للأسف (ين) للغاية لدرجة أنه يؤثر كذلك على الأعضاء (اليانغ) والكليتين. وتميل بعض الأنواع الأخرى من المنتجات (الين) إلى تنشيط السخونة (اليانغ) للحرارة، فقد رأينا مثلاً أن بعض المضادات الحيوية تقتل البكتريا ولكنها تسبب

الحرارة! أما في الاتجاه الماكروبيوتي فإننا نحاول إيجاد مواد (ين) أكثر اعتدالاً لا تعمل على تنشيط الحرارة ولكنها تقللها دون إضعاف أي عضو من أعضاء الجسم.

## الاتجاه الماكروبيوتي للحرارة

### ١. العلاج الداخلي:

عليك حتى تتفادى الجفاف أن تتناول الأطعمة السائلة كشاي الأرز (رقم ٢١٠) وحساء الأرز (رقم٣) أو كريما الأرز (رقم ٢).

- يعمل شاي «كوزو» (رقم ٢٤٢) على تقليل درجة الحرارة إلى الدرجة العادية وأكثر ما يناسب الأطفال هو «أم - كوزو» (رقم ٢٤٦).

- للأطفال: قم بعصر نصف تفاحة خضراء غير ناضجة وأعطها للطفل حتى يشربها وقم بغلي النصف الآخر حتى يصير صلصة تفاح واجعله يأكلها.

- ويمكننا الحصول على آثار قوية من مشروب «دايكون» (رقم ٢١٥) أو شاي «الشيتاكي» (رقم ٢١٨) أو «دايكون - شيتاكي - كومبو» (رقم ٢١٩).

- وللحرارة العالية بالفعل: استخدم دم سمك الشبوط (رقم ٢٥٤) أو لزقة الشبوط (رقم ٥١٠) إذا توافرت.

### ٢. العلاج الخارجي:

يصنف العلاج الخارجي من الأضعف إلى الأقوى:

- لزقة «دايكون» أو لزقة اللفت (رقم ٥٠٩).
- لزقة الكلوروفيل (رقم ٥٠٨): استخدم على وجه الخصوص أوراق الملفوف وغيرها كل نصف ساعة.
- لزقة فول الصويا النيء رقم (٥٠٧) أو لزقة توفو (رقم ٥٠٦).
- لزقة الشبوط (رقم ٥١٠): استخدمها فقط في حالة الالتهاب الرئوي.
- ينبغي وضع هذه اللزقات على مصدر الحرارة ويمكن وضع لزقة توفو أو لزقة الكلوروفيل على الرأس أيضاً.

**تحذير**

لا تنسى: علينا اكتشاف سبب الحرارة، وعلينا إلى جانب تخفيف أعراض الحرارة، أن نحاول القضاء على سببها. وينبغي ألا ننسى كذلك أن الحرارة الخفيفة لا تحتاج إلى أن تخفض إلى الحد الطبيعي. وعليك ألا تحاول أبداً الوصول بالحرارة إلى المعدل الطبيعي في حالة الإصابة بالحصبة عن طريق أي دواء. ولكن عليك أن تبقى عليها في حدود ٣٧.٨° والتزم بالغذاء الصحيح.

# ٢٣ التسمم الغذائي

لا نقصد بالتسمم الغذائي ذلك التسمم الناتج عن الأطعمة الفاسدة أو العفنة أو الملوثة، فالعلاج بهذا النوع من التسمم هو نفسه الموصوف تحت عنوان التسمم. إلا أن الغذاء بحد ذاته يمكن أن يؤدي إلى حالة تسمم ومن أعراضها التقيؤ أو الغثيان أو الإسهال أو الحرارة الخ... وإذا استخدمنا هذا الطعام في الوقت غير المناسب أو أعددناه بطريقة خاطئة، يمكن أن ينتج عنه حالة تسمم غذائي.

### ١. إذا أصابتك حالة إعياء عقب تناول السمك:

المعروف أن السمك من أطعمة (اليانغ) وهو من الأطعمة البحرية، ومن ثم علينا االلجوء إلى طعام (الين) من الأطعمة النباتية ، وحتى يصار إلى القضاء على حالة التسمم الناتجة عن تناول السمك، استخدم الصينيون دائماً عصير نوع من الشمام ، يسمى (شمام الشتاء) وهذا النوع يتميز بكبر الحجم وهو أشبه ما يكون بالبطيخ، إلا أن لونه أخضر فاتح. غير أنه، في هذه الحالة، يسهل علينا استخدام ما يلي:

- غلي أوراق الشيزو (رقمي ١٢١ ، ٢٣٠) في ماء أو في شاي بانشا وشرب ذلك السائل، وإذا لم تتمكن من الحصول على أوراق الشيزو، يمكنك استخدام أوراق الشيزو التي تأتي معبأة مع ثمار أومبوشي، إلا أن الأمر يستوجب نقعها أولاً وغسلها من الملح الذي يعلق بها.

- غلي عيش الغراب (الشيتاكي) الجاف وإضافة القليل من صلصة التماري وشرب ذلك السائل، إلا أنه يجب عدم تناول ذلك إذا كنت تعاني من حالة مرضية شديدة من نوع (الين).

- الشاي المصنوع من ألياف أشجار الكرز أو من أحد فروع أشجار الكرز الصغيرة يعتبر مفيداً جداً في حالة ما إذا كان السمك الذي حدث بسببه التسمم (يانغ )للغاية ، مثل أسماك التونة أو السمك الأزرق .

- خذ ملء ملعقة من الفجل الأبيض المبشور واغله ببطء من دقيقة إلى دقيقتين، ثم أضف عدة قطرات من صلصة صويا التماري.

### ٢. إذا أصابتك حالة إعياء بسبب تناول المحار:

- قم ببشر الجزء الأبيض في البصل الأخضر أو الكراث الطازجين، ثم اعصره وتناول حوالي ملعقتين من ملاعق المائدة منه.

- تناول من ملعقة إلى ملعقتين من عصير جذور اللوتس.

- أضف بعض من الزنجبيل المبشور وبعض من الفجل الأبيض المبشور إلى الشاي الساخن وقم بغلي

الخليط لمدة دقيقة ثم أضف إليه عدة قطرات من صلصة صويا التماري.

**٣.إذا أصابتك حالة إعياء بسبب تناول الأخطبوط:**

- قم بغلي النوري ثم تناول الخليط أكلا وشرباً.
- قم بغلي أوراق شجرة التوت «Huckleberry» ثم اشرب هذا الشاي.

**٤.إذا أصابتك حالة إعياء نتيجة تناول عيش الغراب(الشيتاكي):**

يستخدم الشرقيون في هذه الحالة مخلّل الباذنجان الرومي، وبما أننا لم ننتج هذا المنتج بعد يمكنك تناول ما يلي:

- قم بشيّ الباذنجان الرومي في الفرن واصنع منه مسحوقاً ثم خذ بعضاً من هذا المسحوق المشوي مع بعض الماء الساخن.
- ومن المفيد أيضاً في هذه الحالة تناول حساء الميزو القوي المصنوع من البصل الأخضر والتوفو.

**٥.الإعياء الناجم عن تناول السوبا أو الحنطة السوداء:**

- الحنطة السوداء (يانغ) ولذا فعلينا تناول شيئاً (ين).
- قم ببشر الفجل ( ملعقة إلى ملعقتي حساء ).
- قم بغلي طحالب «الواكامي» في فنجان من الماء واشرب هذا العصير.
- قم بغلي «أومبوشي» مع شاي البانشا في فنجان من الماء واشرب هذا السائل .

**٦.الإعياء الناجم عن تناول معكرونة يودن:**

قد ينتج عسر الهضم أو القيء أو الإسهال عن الإفراط في تناول هذا الطعام، أو من جراء تناوله دون تحضير مناسب.

- تناول عصير «الفجل الأحمر» (ملعقة إلى ملعقتي حساء).
- .يفيد تناول الفلفل الأحمر مع «يودن» للحيلولة دون حدوث هذه المشكلة
- عصير الكراث الأندلسي: قم ببشر الكراث الأندلسي النيء واستخرج عصيره واشرب منه مقدار معلقتي سفرة.

**٧.الإعياء المتسبب عن تناول البيض:**

- تناول بعض الخل: أضف ملعقة صغيرة من خل الأرز إلى فنجان من الماء الساخن.
- الكراث الأندلسي أو البصل: ابشرهما وأشرب عصيرهما.
- الملح: ضع نصف معلقة صغيرة من الملح في الشاي أو تناول بعض الملح دون أن تضفه إلى شيء.
- اسكب عصير ليمونه واحدة في فنجان من الماء الساخن أو الشاي وأضف إليه القليل من الملح.
- قم بغلي فنجان من عصير البندورة غلياً خفيفاً وأشربه.

### ٨ ـ الإعياء المتسبب عن تناول السكر:

ـ تناول كيمبيرا الأرقطيون (رقم ٣٠٢).

ـ قم بتحضير كوكيشا جيدة التحميص وغليها حتى تصير داكنة اللون وأضف إليها ملعقة صغيرة من «التِكا» وحركها.

### ٩ـ الإعياء المتسبب عن تناول اللحوم:

ـ حساء «ميزو» مع الكراث الأندلسي.

ـ تناول عيش الغراب المطهو.

ـ تناول بعض الساكي.

### ١٠ـ الإعياء المتسبب عن الإفراط في تناول التيمبورا:

ـ قم ببشر معلقة سفرة من «الدايكون» أو الفجل ثم أضف بعضاً من صلصة صويا التماري واسكب عليهما فنجاناً من الماء الساخن وقلب الخليط وأشربه.

ـ قم بعصر نصف فنجان من الدايكون أو الفجل وأضف إليه مقداراً قليلاً من الملح. وينبغي علينا أن نداوم على استعمال «الدايكون» المبشور كنوع من التوابل مع التيمبورا للحيلولة دون الإصابة بهذا الإعياء.

### ١١ـ الإعياء المتسبب عن تناول البطيخ:

ـ تناول الملح على هيئة ماء مالح أو شاي مالح .

### ١٢ـ الإعياء الناجم عن المشروبات الكحولية الرخصية:

ـ تناول الدايكون مع بعض صلصة صويا التماري.

ـ تناول المعكرونة المسطحة المصنوعة على شكل شرائط في حساء التماري الخفيف وخاصة المعكرونة المصنوعة من الحنطة السوداء.

ـ اسكب شاي البانشا الساخن على خوخ الأومبوشي وأشرب الشاي وتناول لحم الخوخ.

### ١٣ـ الإعياء الذي يسببه الخل:

ـ غومازيو «ملح السمسم» (رقم ١٠١) هو الأفضل: تناول من ملعقة إلى ثلاث ملاعق صغيرة دفعة واحدة وكرّر ذلك مرة أو اثنتين.

ـ «التِكا» كذلك مفيدة للغاية: استخدم نصف ملعقة صغيرة مرة أو مرتين.

ـ حساء « ميزو ».

### ١٤ـ الإعياء الناجم عن شرب المياه:

غالباً ما يحدث ذلك في الصيف خاصة عند السفر.

- عصير الأومبوشي (رقم ١١٨) يمكنه أن يكون ذو فائدة.
- الفلفل الأسود: ابتلع من ٥-٦ حبات من الفلفل الأسود مع بعض الماء.
- استخدم مسحوق أعشاب البحر المخبوزة («كومبو» أو «واكامي»). تناول معلقة صغيرة مع القليل من الماء.

**١٥- الإعياء العائد إلى التدخين (السيجار والسجائر).**

- حساء «ميزو»، خاصة حساء «ميزو» الساخن الذي يتم طهوه مع الكرات الأندلسي والتوفو، ولكن الأنواع الأخرى من ميزو تفيد كذلك.

**١٦- الأعياء العائد إلى تعاطي العقاقير أل.أس.دي (L S D الخ...).**

- حساء «ميزو» السميك مع «موتشي».
- «موتشي» المغطى ببقول أزوكي المطهو والمملحة تمليحاً خفيفاً.
- «أوجيا» (وتسمى كذلك «ميزو - زوزوي») وهو يخنة مصنوع من الأرز والخضر والكرات الأندلسي والبصل وميزو.

# ٢٤ الكسور وخلع العظام

ينبغي كلما أمكن ذلك إجراء فحص بالأشعة للتأكيد من التشخيص وذلك مهم لأن علاج الكسر يختلف عن علاج الخلع. فالكسر ينبغي أن يتم تجميده في موضعه أما العظم المخلوع فينبغي إعادته إلى موضعه الأصلي. فإذا عولج الخلع على أنه كسر أو العكس فقد يحدث ضرر دائم. عالج الجرح على انه كسر حتى يتم إجراء الفحص بالأشعة. ويعني ذلك تجميده في موضعه حتى يتم الحصول على العون الطبي.

والعظم المكسور ينزف نزيفاً داخلياً. لتقليل هذا النزيف تستعمل لزقة القلقاس (رقم ٥٠٢) أو توضع أوراق النباتات الخضراء حول الكسر. ويفيد جداً في هذه الحالة استعمال لزقة نخالة القمح أو لزقة نخالة الأرز (رقم ٥١٣) أو لزقة مصنوعة من دقيق القمح مخلوطة بأوراق الصفصاف (رقم ٥٢٢).

ولقد وجدت أساليب تقليدية ممتازة ببلاد المشرق لإصلاح العظام المكسورة خارجياً عن طريق الضغط والتدليك باليد بعد استعمال اللزقات سابقة الذكر. فإذا كان الكسر «مفتوحاً» (وجود جرح يظهر من خلاله العظم المكسور) قم بتغطية الجرح بأوراق نبات لسان الحمل أو أوراق نبات الألفية (ذي الألف ورقة).



# ٢٥ التسمم بالغاز

في حالة التسمم بأول أكسيد الكربون من موقد الطهو فقم على الفور بإعطاء المصاب «شو ـ بان» (رقم ٢٠٦) أو «أوم ـ شو ـ بان» (رقم ١١٤) أو حساء «ميزو» القوي.

# ٢٦ الصداع

للصداع: ندلك فروة الرأس ونضع كمادة من ورق النعنع الأخضر المدقوق.
لصداع ورائحة الفم: السمسم والملح البحري (الغومازيو).

## أنواع الصداع:

يمكننا التمييز بين أربعة أنواع من الصّداع.

### ١ـ صداع مؤخرة الرأس:

قد ينجم الألم عن تناول أطعمة شديدة (اليانغ) أو قد ينشأ خاصة بعد التوقف عن التناول المعتاد لأطعمة (الين) قوية كالقهوة الخ.... ويتميز الألم بأنه غير حاد وعاصر ويميل لإحداث الإجهاد وغير خافق. يتجه الألم إلى الازدياد سوء في الأجواء الباردة.

### ٢ـ صداع مقدمة الرأس:

قد ينتج هذا الصداع من تناول منتجات السكر وعصير الفواكه وحبوب منع الحمل والأسبرين والعسل والشوكولا والخمور ... الخ. فهذه المنتجات جميعها شديدة (الين) للغاية. وللألم طبيعة تختلف عن طبيعة صداع مؤخرة الرأس: فقد يتميز بحدوث خفقان في الرأس أو ألم انفجاري حاد ومسبب لوخزات الألم ويزداد سوءاً في الأجواء الدافئة.

### ٣ـ الصداع النصفي:

ينجم عن الإفراط في تناول الأطعمة الزيتية أو الدهنية أو الأطعمة الأخرى المسببة لاضطراب وظيفة الكبد والمرارة وعادة ما يكون الألم غير حاد أو حاد أحياناً.

### ٤ـ الصداع الدفين:

ينجم عن الإفراط في تناول الأطعمة الحيوانية خاصة اللحوم المملحة والبيض والكافيار والسمك المملح. وعادة ما يكون ألماً مركزاً وضاغطاً يتركز في عمق المخ.

يتنوع العلاج تبعاً لاختلاف نوع الصداع.

### ١. صداع مقدمة الرأس:

#### أ. العلاج الداخلي:

- شو- بان» (رقم ٢٠٦) أو «أوم - شو - بان» (رقم ١١٤) أو غومازيو (رقم ١٠١) أو شاي «كوزو» (رقم ٢٤٢) أو قهوة «يانو» (رقم ٢١١).

#### ب. العلاج الخارجي:

- العلاجات الموضعية الباردة: لزقة توفو (رقم ٥٠٦) أو لزقة الكلوروفيل (خاصة الملفوف) (رقم٥٠٨).

- التدليك بعصير التفاح (رقم ٨٠٥) أو عصير الفجل (رقم ٨٠٦) على الموضع المؤلم والتدليك بزيت السمسم (رقم ٨٠١) أو زيت السمسم المخلوط بالزنجبيل / الزنجبيل -الزيت (رقم ٨٠٢).

### ٢ - صداع مؤخرة الرأس:

#### أ. العلاجات الداخلية:

- عصير التفاح (رقم ٨٠٥).
- «أم - كوزو» (رقم ٢٤٦).
- عصير البرتقال.
- أخلط ٦ غرامات من الجزر الأبيض من الكراث الأندلسي مع ٣ غرامات من الزنجبيل وقم بغليها في فنجان من الماء.
- مُركز «الأوم» (رقم ١٢٣).

#### ب. العلاجات الخارجية:

استخدم الحرارة.

### ٣. الصداع النصفي:

- قم ببشر ملعقتين من «الدايكون». أضف إليها فنجاناً من الماء الساخن واتركها لتغلي برفق ثم أضف قليلاً من صلصة صويا التماري.

- قم بتحضير «كوزو» مع منقوع الشعير « أم - كوزو» (رقم ٢٤٦). أضف إليهما قليلاً من الزنجبيل.
- حساء «ميزو» مع الكراث الأندلسي أو البصل.

### ٤ - الصداع الدفين:

تناول إحدى الوصفات التالية:

- التفاح المطهو.
- عصير التفاح الساخن (رقم ٢٢٥).
- الماء الساخن المخلوط بملعقة صغيرة من خل الأرز أو ملعقة صغيرة من منقوع الشعير أو عسل الأرز.

ويعد ذلك تناولا شديد العمومية لمعالجةالصداع. وليس بالإمكان دائماً تصنيف الصداع تحت أحد هذه الأصناف الأربعة. ففي هذه الأحوال يتسبب الصداع عن مشكلة أكثر تحديداً كالتهاب الجيوب الأنفية أو ورم في المخ أو مشكلة بالعين .... الخ.

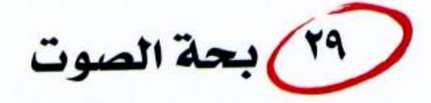
## ٢٧ حرقان القلب

ينطوي حرقان القلب على شعور بالحرقان في موضع القلب وأعلى مؤخرة الحلق. ويعد حرقان القلب علامة مبكرة على مشكلات صحية مستقبلية كقرح المعدة أو فتق المعدة أو سرطان المعدة وإذا تكررت معاناتك من حرقان القلب، فعليك عندئذ أن تبدأ في تناول الأكل على الطريقة الماكروبيوتية ولاسيما المضغ جيداً وقد تخف أعراض حرقان القلب من طريق:

- «شاي البانشا» المخلوطة ببعض «الدايكون» المبشور أو الفجل المبشور وبعض صلصة صويا التماري.
- استخدم مسحوق «كومبو» المحمص كبهار (رقم ١٩).
- «غومازيو» (رقم ١٠١) أو شاي «البانشا» مع معلقة صغيرة من «غومازيو» (رقم ٢٠٧).
- «أومبوشي» (رقم ١١١).

## ٢٨ القـُواق

ينـتج ذلك عن التنـاول المفرط لـلأطعـمـة (الين). وفي هـذه الحالـة يصبـح الحجاب الحاجز (ين) أكثر مما ينبغي ورخواً أكثر مما ينبغي. يحاول الحجاب الحاجز من طريق الانقباض أن يستعيد صلابتة الأصلية (تصبح له سمة يانغ) ويمكننا العثور على العديد من الطرق لأعادة الصلابة إلى الحجاب الحاجز. وإحدى أبسط هذه الطرق هي تناول بعض «الغومازيو» ملح السمسم أو بعض الشاي المالح أو قطعة من «الأومبوشي» وبعض «التِكا». ومن الممكن تكرار ذلك كل ١٥ دقيقة. ومن الأيسر تناول إحدى هذه المستحضرات مع كمية قليلة من الماء أو الشاي الساخن.



## ٢٩ بحة الصوت

قد تكون لبحة الصوت عدة أسباب أخطرها بداية حدوث سرطان الأوتار الصوتية. وفي غالب

الأحوال ترجع بحّة الصّوت إلى تورم والتهاب الأوتار الصوتية . ومن الممكن تخفيف حدّة هذا الالتهاب بأدوية متعددة .

- غرغرة مع شاي لوكوارم Lukewarm المصنوع من جذور نبات اللوتس ( رقم ٢٢٢ ) أو المستخلص المغلي لمسحوق نبات اللوتس( رقم ٧٠٧ ) .
- تناول بعض نوى المشمش ( رقم ١٥ ).
- تناول مشروب الفاصولياء السوداء ( رقم ٢٣٨ ).
- قم بغلي «الأومبوشي» مع بعض من قشر الماندرين وبعض سكر القصب الأسود في فنجان من الماء وتناول هذا السائل.




تعني كلمة «الالتهاب» حرفياً «شيء يحترق». وسمات أي التهاب هي الاحمرار والتورم والسخونة والألم. والالتهاب عملية نشطة للغاية حيث يقوم الجسم بتنظيم وتنظيف وإصلاح الأنسجة التالفة. وقد يكون التلف المسبب للأنسجة: رضحاً ( كدمات ـ جروح ـ حروق ) . أو عدوى ( دخول البكتريا أو الفيروسات إلى الجسم ) أو سماً ( لدغ الحشرات ... الخ ) وما إلى ذلك. ومن ثم يكون الالتهاب شديد الفائدة وعملية ضرورية لإتمام الشفاء.

ولكن هناك حالات يبدو فيها أن الالتهاب هو المتسبب في إحداث المشكلات وليس الإفادة.

١- قد يكون رد الفعل الالتهابي لدى بعض الناس «شديداً أكثر مما ينبغي». وقد يصير الالتهاب في مثل هذه الحالة شديد الإيلام أو تنتشر سخونته وتسبب حرارة على صعيد الجسم كله. ويكون هؤلاء الأشخاص عادة(ين) للغاية ولكن تذكر أن هذا ( الين ) قد يكون ناتجاً عن تناول الدهون الحيوانية. إذا كان الالتهاب شديداً جداً ينجم عنه ركود في الدورة الدموية وعملية تدفق السوائل. وقد يسبب ذلك موت الأنسجة، وهو ما يؤدي إلى تكوين مزيد من الالتهاب. وفي طريق هذه الحلقة المفرغة تتغلب العملية على هدفها وتصير هي سبب المزيد من الضرر.

٢- وقد تكون بعض الالتهابات كذلك سبباً في الآلام الشديدة. ويحدث ذلك عندما لا يوجد بالفعل موضعاً لمزيد من التورم كما في حالة مرضى النقرس، وعندما يحدث التهاب في الأذن الوسطى. في هذه الحال لن يتسبب الضغط المتزايد في زيادة الألم فحسب وإنما سيدمر العظيمات الصغيرة بالأذن أو طبلة الأذن أو حتى عظم الجمجمة المحيط. وعلينا في شتى هذه الأحوال محاولة تلطيف الالتهاب.

# الاتجاه الماكروبيوتي للالتهاب

## العلاجات الموضعية:

أفضل طريقة للتعامل مع الالتهاب هي الاستعمال المتبادل لمناشف الماء الساخن والبارد أو كمادة الزنجبيل (رقم ٥٠١) ولزقة القلقاس (رقم ٥٠٢).

- تحول كمّادة الزنجبيل دون ركود موضع الالتهاب وتعمل على تقوية الوظائف الدفاعية والترميمية للالتهاب من طريق تنشيط الدورة الدموية وتدفق السوائل بالأنسجة. واستعمال كمّادة الزنجبيل وحدها يعمل على إسراع عملية تكون الالتهاب ولكنه قد يؤدي إلى عملية تكوين نشطة جداً للصديد «القيح».

- تعمل لزقة «القلقاس» على تقليل شدة عملية الالتهاب. فإذا تواجد الصديد «القيح» بالفعل في الالتهاب فستساعد لزقة «القلقاس» على طرده. فإذا أردنا تخفيف حدة عملية الالتهاب فسيساعد على ذلك لزقة توفو (رقم ٥٠٦) أو لزقة الكلوروفيل (رقم ٥٠٨) أو لزقة فول الصويا النيء (رقم ٥٠٧).

## ٢ـ العلاجات العامة:

تجنب تناول جميع الأطعمة المتطرفة لاسيما الأطعمة التي تميل إلى إصدار حرارة كالزيوت والسكريات. تناول وجبة غنية بالمعادن على شكل أعشاب البحر وخضر اليابسة.

**تحذير**

لا تنس أن هذه الطريقة في التعامل مع الالتهاب قد لا تكون كافية بالنسبة إلى بعض الناس. فعندما تكون وظائف أعضاء الأشخاص قد تدمّرت بسبب سنوات من الطعام غير السليم، ويحاولون أن يغيروا عاداتهم الغذائية إلى الأفضل، فسيستغرق تنظيف أجسامهم وإعادة بناء وظائف أعضائهم وقتاً من الزمن. هذه هي بالذات الحال عندما يستمر شخص ما في تناول المضادات الحيوية أو السترويدات (مواد شحمية شبيهة بالكوليسترول) لفترة طويلة. فإذا صار ذلك الشخص يعاني من التهاب خطير فقد لاتكون علاجاتنا المنزلية ماكروبيوتية التوجه قوية بما يكفي لمساعدة ذلك الشخص، وسيكون من الضروري منع حدوث من طريق أضرار إعطاءه دواء أو أي نوع آخر من العلاج.

# ٣١ المغص المعوي

المغص المعوي هو نوبة ألم بالأمعاء تأتي في شكل موجات ويكون اصلها في الانقباضات التشنجية لجدار الأمعاء ويتوقف علاج المغص على المسبب:

- الإمساك هو في الغالب سبب المغص: أنظر الإمساك.
- قد ينشأ المغص عن تناول الفواكه الباردة أو المشروبات الباردة.

- تناول المعكرونة المسطحة المصنوعة على شكل شرائط أو عصائب وحساء «ميزو» مع «الموتشي» وطبق «نيشيمي» (رقم ٣٠١) فإذا كان الشخص يعاني من المغص بشكل منتظم فعليه ألا يتناول سوى الأطعمة الساخنة لعدّة أسابيع. وتفيد في وصفات العلاج الخارجي في أغلب الحالات .

# ٣٢ نوبة حصوة الكلى

انظر المغص الكلوي.

# ٣٣ نقص الحيوية

انظر الحيوية (نقصها).

# ٣٤ تشنج عضلات الساق

(ويسمى كذلك التشنج الليلي). تنجم التقلصات عموماً عن التوتر الشديد. وينشأ التقلص كحركة ردة فعل مضاد لهذا التوتر وله اتجاه اتساعي. وعندما نلاحظ الأمر بعناية فإننا نفرق بين العديد من أنواع تقلصات الساق.

- ينشأ التقلص داخل ربلة «بطة» الساق على طول المستوى الرأسي للكلية.

- ينشأ التقلص خارج ربلة «بطة»الساق على طول المستوى الرأسي للمعدة.

- ينشا التقلص في مؤخرة ربلة «بطة» الساق على طول المستوى الرأسي للمثانة.

وأكثر أنواع التقلص شيوعاً هي التقلصات المصاحبة لخطوط الطاقة في الجسم للكلى والمثانة. وطالما أن المثانة والكلية عضوي إخراج فإن السبب (الين) لتقلصات الساق غالباً ما يكمن في الاستهلاك الشديد للسوائل (الين).

وأفضل طريقة لعلاج هذه التقلصات هي المعالجة اليدوية. لا تقم بتدليك موضع التقلص لأن ذلك مؤلم للغاية ولكن قم بعملية التدليك تجاه الموضع المتقلص وفوقه مباشرة. ويكون الموضع المتقلص في وضع شديد الانقباض. ويمكننا جعل هذا الموضع أكثر استرخاءً من طريق ربط الموضع المجاور: اربط الموضع فوق التقلص بشدة كما لو كنت تقبض عليه بإحكام. ومن المفيد كذلك استعمال المناشف المغموسة في الماء الساخن بالتبادل مع المناشف المغموسة في الماء البارد.



## ٣٥ آلام الطمث

على كل من تعاني من عسر الطمث أن تتناول طعامها على الطريقة الماكروبيوتيّة. فالنساءالماكروبيوتيّات لا يعرفن آلام الطمث. تجنبي على وجه الخصوص الأطعمة الحيوانية وتجنبي طعامك في مخبوزات الدقيق والأطعمة الشديدة الملوحة. وتجنبي أكثر الأطعمة الحيوانية تماماً في الأسبوع السابق لتاريخ حدوث الحيض.

ومن الممكن تخفيف التقلصات عند حدوثها كما يلي:

- تناولي البانشا مع بعض «الغومازيو» ملح السمسم (رقم ٢٠٧) أو «أوم - شو- بان» (رقم ١١٤) من مرتين إلى ثلاث مرات يومياً.

- استخدمي الوصفات الساخنة على الجزء السفلي من الأمعاء: تعد كمادة الملح (رقم ٥١١) هي الأكثر إفادة في هذه الحالة.

- تناولي حماماً لمنطقة الورك بماء «هيبايو» (رقم ٦٠٣) وكرريه إذا لزم الأمر. وينبغي الاستمرار في ذلك بانتظام في الأسابيع أو الأشهر التالية لذلك.

- ومن المستحسن دراسة الوخز بالإبر لأنه يخفف تقلّصات الطمث.

# ٣٦ الغثيان والتقيؤ

طبياً، يراوح سبب الغثيان أو القيء «الاستفراغ» بين عسر الهضم وسرطان المخ. ولذا ينبغي تشخيص القيء طويل المدّة من طريق اختصاصي كما ينبغي ألا نحاول الاستمرار في كبت الغيثان أو القيء.

وقد تم وصف وبيان العلاج المضاد للقيء في الفصل الثاني من القسم الأول. قم بتحميص قطعة من الزنجبيل مع الملح في الفرن حتى يتحولا إلى اللون الأسود، ثم إجعل هذا المسحوق يغلي حتى يصير شاياً. اترك هذا الشاي ليبرد قبل احتسائه.

من جهة ثانية غالباً ما تكون حموضة الدم الزائدة وراء العديد من أشكال الغثيان أو القيء، وبناءً على هذه الحقيقة فقد نجد علاجاً لأعراضهما في:

- « شو - بان» (رقم ٢٠٦) أو «الغومازيو - بانشا» (رقم ٢٠٧). تناول من فنجان إلى ثلاثة فناجين يومياً من يوم إلى ثلاثة أيام.
- «الغومازيو» (رقم ١٠١): حتى ثلاث ملاعق صغيرة يومياً لعدة أيام.
- الأومبوشي (الأرقام ١١١ـ ١١٩) أو «أوم - شو - بان» (رقم ١١٤) أو مركز «الأوم» (رقم ١٢٣).
- تناول الشوكروت sauerkraut المطهو مع الأومبوشي أو الأرز الناعم مع «الأومبوشي».

# ٣٧ التقلصات الليلية

أنظر تقلص الساق.

# ٣٨ الرُعاف (نزيف الأنف)

غالباً ما يحدث نزيف الأنف «تلقائياً» ويعد هذا النوع من النزيف غير عادي إذا ما قورن بنزيف الأنف الناجم عن الجروح. والسبب الحقيقي للنزيف غير العادي ينحصر في شدّة التوسع (ين) للشعيرات الدموية العائدة إلى الغشاء المخاطي للأنف.

ومن الممكن معالجة نزيف الأنف الخفيف بسهولة. فإذا كان نزيف الأنف ناجماً عن سبب خطير ككسر عظمة الأنف فسيتطلب الأمر عون قسم الطوارئ بأي مستشفى. ولكن يمكننا، إلى أن نصل

بالمريض إلى المستشفى، أن نحاول السيطرة على النزيف باستخدام بعض العلاجات المنزلية البسيطة.

**١- العلاجات الخارجية:**

**أ -** علينا أثناء معالجة الشخص أن نرقده ونرفع رأسه قليلاً بوسادة.

**ب -** نستعمل الماء المالح البارد بالأنف وذلك بغمس نسيج ورقي أو قطعه من القماش القطني في الماء البارد ثم عصرها ثم غمسها في الملح ووضعها داخل فتحة الأنف التي تنزف منعاً للدماء. فإذا توافر «الدينتي» فمن الأفضل غمس قطعة القماش أو النسيج الورقي المبتلة فيه لأن «دينتي» أكثر فاعلية من الملح في وقف النزيف، اترك الملح أو الدينتي داخل الأنف من خمس دقائق إلى خمس عشرة دقيقة.

**جـ -** لا تعالج موضع النزيف فقط وإنما عالج المنطقة المقابلة له أيضاً.

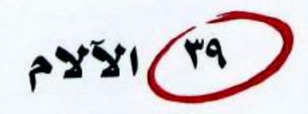
- أنقر برفق على قاعدة الجمجمة عن أعلى منطقة الرقبة.

- ثم ضع منشفة باردة على هذه المنطقة. ولقد ظلت هذه الطريقة تستخدم على نطاق واسع في الممارسات الشعبية. أما العلاج الشعبي في أوروبا فكان يشتمل على وضع مفتاح على الرقبة وإبقاءه في هذا الوضع: ولقد كانت المفاتيح في ذلك الزمن كبيرة الحجم وباردة الملمس . ولم تبين الدراسات العلمية إلا حديثاً أن استخدام البرودة على أعلى منطقة الرقبة يسبب الانقباض الانعكاسي للأوعية الدموية بالأنف. ويستخدم الأطباء الآن هذه الحقيقة كتفسير لحقيقة أن تعرض منطقة الرقبة لتيار هوائي يسبب الإصابة بالبرد بسهولة وعندما تنقبض الأوعية الدموية الموجودة في الغشاء المخاطي للأنف يغلب الظن بأن هذاالغشاء قد أصبح أكثر عرضة لاختراق فيروس البرد.

- ولقد أوصت إحدى الطرق الشعبية التقليدية بالمشرق بسحب ثلاث شعرات من منطقة مؤخرة الرأس عند اتصال الرقبة بالجمجمة . ويمكنك تفسير ذلك في إطار خاصتي (الين) و(اليانغ).

**٢- العلاجات الداخلية:**

علينا أن نجرب جعل الدم أكثر (يانغ )على نحو أكثر سرعة . أعط المريض ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من «الغومازيو» أو ملعقتين إلى ثلاث من خوخ «الأومبوشي» أو معلقة من الشعر المفحم والأفضل أن يكون هذا الشعر من الجنس المخالف.



## ٣٩ الآلام

ينبغي أن نضع أيدينا على مسبب الألم ونحاول علاجه. ولكن يمكننا بوجه عام أن نفهم أن للألم سببان : الانقباض أو التمدد.

- فإذا تسبب الألم عن فرط الانقباض فإن الوصفة الدافئة أو الساخنة تكون مفيدة.




- إذا تسبب الألم عن فرط التمدد (التورم) فإن الوصفة الباردة أو المالحة تكون مفيدة.



# ٤٠ التسمم

التسمم من طريق التناول غير المقصود أو الانتحاري للعقاقير والكمياويات الخ...

١- ينبغي في حالة التسمم الغذائي أو التسمم الناتج عن تناول العقاقير أن نحاول حث المريض على التقيؤ ولكن لا تفعل ذلك عندما يكون الشخص فاقداً للوعي أو عندما يكون المريض قد تناول مادة مقرحة (كالأحماض أو القلويات كمنظف البالوعات). أقلب الشخص على وجهه وضع إصبعاً في فمه داخل حلقة. فإن لم يفلح في ذلك الإجراء فاجعله يشرب كمية كبيرة من ماء الملح الدافئ أو البارد. فإن ذلك يجعل المعدة تنقبض بشكل أكثر يسراً وتأخذ في طرد المادة السامة.

٢- وعندما يصل السم إلى الأمعاء بالفعل فعلينا كذلك محاولة الحث على الإسهال: لا تحاول القيام بذلك بحقنة شرجية أو في أعلى القولون لأن ذلك لا يؤثر سوى على الأمعاء الغليظة ولتحفيز الأمعاء الدقيقة أجعل الشخص يشرب من ثلث إلى نصف فنجان من زيت السمسم المضاف إليه الزنجبيل الطازج المبشور. فإذا تعذر عليه تناول ذلك فاخلط هذا المستحضر مع الشاي الساخن أو بعض الماء الساخن وأضف قليلاً من صلصة صويا التماري أو ملح البحر. ويعد زيت الخروع شربة قوية للغاية (والشربة عبارة عن مسهل قوي) وزيت الخروع هو الزيت المستخرج من بذور نبات الخروع Ricinus Communis ويمكنك أن تعطي المريض البالغ ملعقة أو ملعقتي سفرة من هذا الزيت وللطفل ملعقة واحدة.

٣- للقضاء على مفعول السم نفسه يمكننا إعطاء المريض:

أ. نواة الأومبوشي المحمص (المفحم) التي تم تحميصها وتفحمها وطحنها رقم (١١٣).

ب. الفحم النباتي المنشط: من الممكن شراء هذا المنتج من الصيدليات وهو يشبه نواة الأومبوشي المحمّص (المفحم) إلى حد ما. ويتم تحضيره عن طريق تفحيم وتنشيط المادة الخضراء مثل نشارة الخشب أو قشور ثمار النباتات ... الخ ولها الآثار التالية:

- يمكنها امتصاص الغازات ولهذا فهي تشتهر بفاعليتها في تخفيف غازات الأمعاء وعسر الهضم.

- يمكنها امتصاص الروائح ، ومن ثم تستخدم في علاج الجروح ذات الرائحة العفنة.

- ويمكنها كذلك امتصاص الكيماويات ومن ثم يوصي بها «لشتى أنواع الجرعات المفرطة». وينبغي تعديل جرعتها مع عمر الشخص ويمكن استخدام كمية تصل إلى ٥٠ غراما مذابة في الماء.

# ٤١ سم الطفح الجلدي اللبلابي

باديء ذي بدء، لا تحاول حك الطفح الجلدي. اخلع ملابسك واغتسل بالماء والصابون واغسل الملابس هي الأخرى. وعندما يكون الشخص ماكروبيوتي لعدة سنوات فلن يظهر عليه الطفح الجلدي اللبلابي بعد لمسه لسم اللبلاب. وتوجد عدة علاجات منزلية تقوم في العلاج الفعال منها:

١ـ قم بغلي أي نوع من الأعشاب البحرية واغسل البشرة بعصيره أو أضع دثاراً منه.

٢ـ قم بغلي أوراق الفجل أو أي أوراق نبات خضراء مجففة أخرى واغسل البشرة المصابة بهذا الماء أو اصنع دثاراً.

٣ـ اغتسل بكمّادة «نوكا» (رقم ٥١٩).

٤ـ ضع ميزو مباشرة على البشرة.

٥ـ ضع التوفو على البشرة مباشرة.

٦ـ دلّك أوراق نبات آذان الجدي المعصورة النيئة على الطفح مباشرة.

٧ـ استخدمت هذه العلاجات في بلاد المشرق.

ـ أوراق نبات اللوتس: اغسل البشرة بالسائل مباشرة الناتج عن غلي أوراق اللوتس.

ـ السرطان «الكابوريا في مصر» (أ): يمكنك العثور على محتوى أخضر داخل قشرة الكابوريا، ضع هذه الخضراء على البشرة مباشرة.

ـ السرطان (ب): اسلق الكابوريا بكاملها في الماء كما تصنع الشاي واستخدم الماء الناتج لغسل البشرة المصابة.

# ٤٢ نوبة الصرع

يمكننا فهم النوبات المرضية ببساطة كنشاط مفرط لخلايا المخ بسبب تمدد هذه الخلايا التي تضغط على بعضها البعض وتحفز المخ على إحداث الومضات العصبية ومن الممكن إحداث هذا التمدد المفرط للخلايا بعدة طرق:





- قد يتسبب عن التناول المفرط المزمن للأطعمة الشديدة (الين): وذلك هو أكثر أسباب نوبات الصرع.

- وقد تؤدي الحرارة العالية (يانغ) في بعض الأحوال إلى نوبات الصرع لأن الحرارة العالية كذلك تؤدي إلى تمدد خلايا المخ.

ويبدو أن نوبات الصرع المتسببة عن سبب (ين) تظهر على نحو (يانغ) أكثر نشاطاً، وأكثرها شيوعاً هو ما يسمي المرض الشديد أو grand mal وهو نوع من الصرع الذي يتسم بالانقباض العضلي الشديد والارتعاشات العضلية التي تحدث على فترات.

وتظهر نوبات الصرع المتسببة عن سبب (يانغ )على نحو (ين) أقل نشاطاً: وتنقبض العضلات تدريجاً دون ظهور حركات ارتعاشية. ولكنها تؤدي إلى حالة من انطباق الأيدي والأذرع أو المواضع الأخرى المتصلة بها.

## الاتجاه الماكروبيوتي للإسعاف الأولي

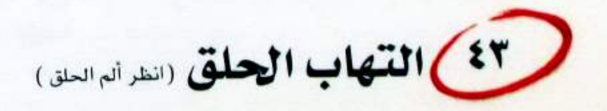
اتجاه الإسعاف الأولي الماكروبيوتك لنوبات الصرع كالتالي:

١- الحيلولة دون قيام المريض بإيذاء نفسه وخاصة منعه من عض لسانه عن طريق وضع منديل أو عود الطعام بين أسنانه.

٢-الوضع الفوري لمناشف باردة على قمة الرأس وعلى منطقة الرقبة. وسيعمل ذلك على تبريد المخ ووصول الدم إليه ومن ثم تأخذ خلايا المخ في الانقباض.

٣- تدليك أصابع القدم وشدها بقوة خاصة الكبرى منها.

٤- إذا بدا أن السبب أكثر( يانغ) مؤدياً إلى وضع شديد الانطباق بالنسبة للأيدي أو الأذرع أو ما شابه فيمكنك إعطاء المريض فنجان أو قدحين من عصير التفاح الساخن أو مشروب الفجل المفروم: اترك ملعقتي سفرة من الدايكون المفروم تغلي بهدوء في الماء الساخن لدقيقة أو اثنتين مع القليل جداً من الزنجبيل وعدة نقاط من صلصة صويا التماري. وضع كذلك المناشف الساخنة على منطقة المرارة.



# ٤٣ التهاب الحلق (انظر ألم الحلق )

## ٤٤ الشظية

حاول إزالة الشظية بملقط صغير. وقد تضطر إلى فتح البشرة فوق نهاية الشظية ومن الممكن القيام بذلك باستخدام طرف إبرة. وإن لم يكن في المستطاع استخراج الشظية بهذه الطريقة فاستخدم لزقة مصنوعة من ربع ثمرة أومبوشي معصورة. وسيحول ذلك دون حدوث التهاب، وقد تعمل على تسهيل استخراج الشظية.

## ٤٥ الوَثء والالتواء

عند تحريك إحدى العضلات إلى أبعد من الحد العادي للحركة يحدث الوثء أو الالتواء. قم على الفور بعمل لزقة القلقاس(رقم ٥٠٢) أو لزقة توفو (٥٠٦) وإن لم يكن ذلك متاحاً فاستخدم لزقة الكلوروفيل (رقم ٥٠٨). وسيحول ذلك دون حدوث تورم والمساعدة إلى التعجيل بالشفاء. فإذا حدث التورم بالفعل عندها من الضروري استخدام لزقة الحنطة السوداء (رقم ٥١٥) أو كمادات الزنجبيل (رقم ٥٠١) متبوعة بلزقة القلقاس أو لزقة الكلوروفيل. ومن المفيد جداً كذلك استخدام لزقة مصنوعة من دقيق القمح مخلوطاً بأوراق الصفصاف لعمل كمادات باردة مع السائل الناتج عن غلي أوراق الصفصاف.

## ٤٦ نزيف المعدة

عادة ما يكون نزيف المعدة خطيراً ويحتاج إلى رعاية طبية. ولكننا نحاول تقليل النزيف إلى حدّه الأدنى بالطرق التالية:

**١. العلاجات الداخلية:**

تناول دينتي (ثلث معلقة صغيرة مع كل وجبة) أو الغومازيو (ملعقة صغيرة) مع القليل من الماء الساخن أو البارد. ومن الممكن تكرار تناول ذلك كل عشرين دقيقة .لعدة مرات فقط ويؤدي ذلك سريعاً إلى جعل الدم أكثر (يانغ) مما يمكنه من التجلط بشكل أيسر (وتجلط الدم عملية (يانغ)) ويؤدي ذلك




إلى انقباض الشعيرات الدموية ومن ثم يبطؤ النزيف. ومن المهم جداً إعطاء المريض القليل من الماء أو الشاي أو أي سائل كلما أمكن حتى يتوقف النزيف.

**٢. العلاجات الظاهرية:**

ينبغي وضع الكمّادات أو اللصقات الباردة على منطقة المعدة. فإذا كان النزيف شديد جداً فاستخدم كمادة الثلج أو لزقة توفو رقم (٥٠٦) إلى أن تصل بالمريض إلى المستشفى.

# ٤٧ تقلصات المعدة

رغم أن التقلص حركة (يانغ) تندفع نحو المركز فإن أشدها عادة ما تستثار بتناول أطعمة (ين) شديدة. فإذا تمّ تناول أطعمة شديدة (اليانغ). للغاية فستنكمش المعدة ككل. ولكن التقلصات لا تحدث دائماً عندما نتناول أطعمة شديدة (اليانغ). ولن تحدث التقلصات إلا في العضو المتسع (ين) عند استقباله لنبضة (ين) قوية. ومن الممكن تفسير التقلص كجهد مؤلم يقوم به العضو لاستعادة وضعه الأصلي.

## الاتجاه الماكروبيوتي لعلاج تقلصات المعدة

الاتجاه الماكروبيوتي لعلاج تقلصات المعدة يوصف كالتالي:

**١. العلاجات الداخلية:**

يمكننا عن طريق إعطاء المريض مشروباً مالحاً كفنجان من الغومازيو وشاي البانشا (رقم ٢٠٧) أو «أوم - شو - بان» (رقم ١١٤) لمحاولة تقليل عملية اتساع المعدة ومن ثم نقضي فوراً على عامل (الين) القوي المسبّب للتقلص.

- شاي البانشا + صلصة صويا التماري يشرب دافئاً ، وكذلك يفيد شرب مغلي الخبيزة .

**٢. العلاجات الخارجية:**

- يؤدي وضع مناشف ساخنة على المعدة إلى استرخائها ومن ثم يقلّ تكرار التقلّصات وتصبح أقل إيلاماً.

- ومن المفيد علاج خطوط الطاقة للمعدة بنظام الشياتسو من طريق الوخز بالإبر عند مستوى أصابع القدمين أو خارج الساق.

- من المفيد وَضع المناشف الساخنة على أصابع القدم.

# ٤٨ السكتة (نزيف المخ)

كلمة «السكتة» هي الاسم الشائع للسكتة الدماغية. والسكتة الدماغية هي فقدان الإحساس الفجائي أو عجز الجسم. المرتبط بالحالة المرضية للمخ.أكثر أسباب السكتة شيوعاً هو نزيف المخ.(وهو نزيف من وعاء دموي ممزق في أنسجة المخ). وقدينجم أيضاً عن إعاقة داخل الوعاء الدموي بسبب وجود تجمع دموي يسمى «جلطة» عندما تتكون الجلطة داخل المخ ويسمى «انسداداً» عندما تتكون في موضع آخر (كالقلب) وتنتقل إلى المخ من طريق مجرى الدم.

ليس تشخيص السكتة الدماغية وأسبابها سهلاً بالنسبة للأشخاص العاديين. ومن الشائع الاعتقاد بأن الأشخاص المصابين بالسكتة الدماغية هم من المصابين بالتسمم الكحولي.

عند عدم توقف نزيف المخ تلقائياً أو إذا لم يفلح أحد في إيقافه فقد يؤدي إلى الوفاة. وينبغي علينا حتى نوقف النزيف أن نفهم سببه. وسببه مماثل لما ناقشناه تحت عنوان «نزيف الأنف» اتساع مفرط. (حالة ين) للأوعية الدموية بالمخ.

## الاتجاه الماكروبيوتي لعلاج السكتة

١ـ نحاول أولاً جعل هذه الأوعية الدموية الداخلية العميقة الموضع منقبضة. ومن الممكن إنجاز ذلك عن طريق وضع لزقة باردة. واكثر ما يناسب في هذه الحالة هو لزقة توفو(رقم ٥٠٦). فإذا كانت لزقة توفو أكثر برودة مما ينبغي فيمكنك خلطها بالخضر المعصورة كثيرة الأوراق (كالكرنب واللفت الخ...) بنسبة ٥٠٪ لكل منهما. فإذا لم نعرف على وجه الدقة موضع النزيف فعلينا تغطية منطقة أعلى الرأس بكاملها بهذه اللزقة، بما في ذلك المنطقة الواقعة خلف أعلى الأذن والجبهة والرقبة. أترك هذه اللزقة في موضعها بضمادة من القطن كقطعة من قماش الجبن. لا تستعمل الصوف أو أي مادة اصطناعية لهذا الغرض لأنها لا تسمح للهواء بالتبخر. ومن ثم تؤدي إلى تسخين المخ مما يؤدي إلى مزيد من اتساع للأوعية الدموية. وعندما تصبح لزقة توفو ساخنة ينبغي استبدالها فوراً بأخرى باردة. ومن الممكن حدوث ذلك بسبب مصاحبة الحرارة للسكتة في الغالب.

٢ـ عادة ما يعاني المصابون بالسكتة الدماغية من الإمساك المزمن. وبسبب هذه الحالة فإن عملية الإفراز تكون عسيرة وتتجه المواد الشديدة الين إلى أعلى مما يؤدي إلى اتساع منطقة المخ. ومن ثم فعلينا سواءً كان المريض واعيا أم فاقداً للوعي أن نقوم بعمل حقنة شرجية بماء فاتر (في درجة حرارة الجسم)، ومن المفضل أن تكون بالماء المالح ذي المذاق الشبيه بماء المحيط غير الحادة. لا تستخدم الماء العذب في هذه الحالة حيث يميل إلى جعل الأمعاء (اكثر ين).





**٣.** إذا كان المصاب يستطيع تناول الطعام والشراب فأعطه كمية قليلة من مشروب (يانغ) مثل «التماري» أو «شاي البانشا» (رقم ٢٠٦) أو «أوم - شو - بان»(رقم ١١٤) أو «الاوم - شو - كوزو» (رقم ٢٤٥).

وينبغي استمرار هذا العلاج لعدة أيام. وعندما يعود الشخص لوعيه مرة أخرى فيمكنه البدء في تناول ما يلي من وجبات:

- الأرز الناعم أو وجبة الشوفان أو حساء «ميزو» ... الخ . ولكن لا تجعل هذه الوجبات تحتوي على الكثير من الماء حيث يميل الماء للارتفاع في الجسد. ولذا ينبغي أن يكون لهذه الوجبات قوام كثيف.
- لا تعط المريض البقول (البن) كفول الصويا أو الفاصولياء الرفيعة أو الفاصولياء.
- استخدم الملح ولكن بقلّة .إذ ينبغي ألا يؤدي استخدامه إلى العطش.
- ويصنع الشاي الجيد في هذه الحالة من الجذور المتشابكة لجذر نبات اللوتس(رقم ٢٢٣): افرم هذه الأجزاء حتى تصبح ناعمة واغلها حتى تصير شاياً.

## ٤٩ ابتلاع شيء ما

إذا ابتلع شخص ما مسماراً أوأي شيء آخر مشابه، يجدر به تغليفه على النحو التالي:
- تناول كمية كبيرة من البطاطا أو اليام (نوع من البطاطا)دون المضغ كثيراً.
- تناول «الموتشي» المطهو فقد يساعد.
- أو اخلط الدقيق الأبيض مع الماء الساخن. اصنعه على شكل كرات الزلابية وابتلع اثنتين أو ثلاثة منها.
- وعندما تتم تغطية الشيء المبلوع تتحمله الأمعاء دون حدوث أضرار.



## ٥٠ التورم

هناك العديد من أسباب التورم ولذا فمن العسير وصف الاتجاه العام.
- عندما تكون الكدمات هي سبب التورم : انظر الوثء والالتواء ..
- عندما يكون تراكم السوائل في أحد تجاويف الجسم كالتجويف المعوي فاستخدم لصقات الحنطة السوداء.
- عندما يكون التورم عبارة عن تراكم غير مؤلم للسوائل حول الأقدام أو أسفل الساق فهو يسمى

طبياً «استسقاء». عندما يتكون الاستسقاء في كلتا القدمين أو الساقين فعادة ما يكون السبب مشكلات بالكلى أو ضعف القلب، ينبغي تشخيص سبب مرض العضو المصاب بدلاً من علاج أعراض الاستسقاء. وعادة ما يوضّح حدوث الاستسقاء في قدم أو ساق واحدة، وجود مشكلة واحدة من الغدد اللمفاوية وأحياناً يكون علامة على سرطان في الغدد اللمفاوية.

# ٥١ آلام الحلق

قم بعمل غرغرة للحلق بماء فاتر مالح أو شاي «البانشا» المالح. ضع كمادات الزنجبيل على الحلق متبوعة بلزقة «القلقاس».

# ٥٢ التعب (الإجهاد)

يعد التعب المزمن بوجه عام أحد أعراض حالة حموضة الدم المتسببة عن الإفراط في تناول الأطعمة شديدة الين أو شديدة (اليانغ) ومن الممكن علاج هذا النوع من التعب من طريق :

- «أومبوشي» (رقم ١١١) أو شاي «الأومبوشي» (رقم ١١٩) أو حساء«الأومبوشي» (رقم ١١٦).
- شاي «البانشا» (رقم ٢٠١) أو«تماري البانشا»(رقم ٢٠٦) أو «غومازيو - بانشا»(رقم ٢٠٧) أو«أوم - شو - بان» (رقم١١٤).
- «غومازيو»(رقم ١٠١).

استخدم هذه الوجبات بكميات معتدله لمدة يومين بجانب تقويم أسلوبك في تناول الوجبات.

وقد يُظهر التعب في فترة الظهيرة الحاجة إلى تناول مزيد من الطعام الحلو. حاول أن تتناول المزيد من الخضر حلوة المذاق كالجزر والبصل والجزر الأبيض واليقطين والملفوف وتناول كذلك عسل الأرز أو منقوع الشعير أو «أماساكي» أو الفاكهة المطهية.

# ٥٣ ألم الأسنان

للتخلّص عادة من ألم الأسنان يلجأ الناس في معظم الأحيان إلى طبيب الأسنان. ولكن من الممكن خفض الألم أو القضاء عليه دون الحاجة إلى استخدام الأسبرين وخلافه. وقد يكون من الضروري

استخدام العلاجات الماكروبيوتيّة لتحقيق النجاح في التخلص من الألم. وقد ثبُت خاصة، عند استخدام الوصفات الباردة أو الساخنة، أن بعض آلام الأسنان تزول باستعمال إحدى هذه الوصفات، فيما تزداد أنواع أخرى مع الوصفة نفسها.

١ـ قد تسوء حالة الألم الناجم عن عملية التهاب حادّة تتسم بالسخونة والتورم مع استعمال وصفات ساخنة. وعندما تكون قد أصبحت ماكروبيوتية لفترة فستلاحظ أن هذه المشكلات الحادة لا تحدث إلا بعد تناول أشياء كالسكر والأيس كريم والشوكولا والفواكه وعصير الفواكه والمشروبات الباردة والتوابل وما شابه.

### أ. العلاج الخارجي:

- من الممكن وضع كمّادة أو لزقة مبرّدة على الوجنة.

- ينبغي غسل الفم بماء الملح البارد.

### ب ـ العلاج الداخلي:

تناول بعض «الغومازيو» (رقم ١٠١) أو «غومازيو ـ بانشا» (رقم ٢٠٧) أو «تماري بانشا» (رقم ٢٠٦) أو ثمرتين من خوخ «الأومبوشي» لعدة أيام. تناول كذلك حساء «الميسو».

٢ـ عادة ما يتم علاج ألم الأسنان غير المتميز بالسخونة أو التورم من طريق الوصفات الساخنة بفاعلية. ويكون السن في هذه الحالة نخرة والعصب مكشوفاً.

### أ ـ العلاج الخارجي:

- كمّادة الزنجبيل (رقم ٥٠١) أو كمّادة الملح (رقم ٥١١) على الوجنة.

- أغسل الفم لمدة طويلة بالماء الدافئ المالح أو بماء رماد الخشب (رقم ٧٠٥).

- ضع دبنتي (رقم ٨١٢) على السن وعلى منطقة اللثة المحيطة بها. أو ضع زيت القرنفل على السن مباشرة. اغمس قطعة من القطن في زيت القرنفل وضعها في السن المجوفة. والقرنفل هو برعم زهرة نبات الآس (وهو نبات عطرى) اسمه العلمي (أيوجينا كاريوفيلاي Eugenia Caryophllus).

### ب ـ العلاج الداخلي:

- تناول «الغومازيو» أو «الغومازيو ـ بانشا» أو «تماري بانشا» أو خوخ «أومبوشي».

- تناول بذور السمسم النيئة أو قم بغلي ملعقة كبيرة من بذور السمسم النيئة نصف المطحونة غلياً خفيفاً، لمدة خمس دقائق في فنجان من الماء واشرب ذلك مع أكل البذور بعد أن تبرد.

## ٥٤ نزيف الرّحِم

من الممكن إيقاف نزيف الرحم المستمر بعد الولادة من طريق تناول القليل من بودرة الشعر البشري المفحم (من المفضل أن يكون الشعر من الجنس المخالف). ولقد تم بيان السبب في ذلك في الفصل الثاني من الجزء الأول. كذلك فإن إبر الصنوبر أو أوراق الصفصاف أو أوراق البامبو فعالة أيضاً: جفف أوراق هذه النباتات من طريق تحميصها وقم بغليها لتصنع منها شاياً.

## ٥٥ الإفرازات المهبلية

يرجع هذا العرض الشائع الحدوث بشكل أساسي إلى الطريقة الحديثة في الأكل وينجم أساساً عن استهلاك منتجات الألبان ويندر حدوث الإفرازات المهبلية بين النساء الماكروبيوتيّات رغم أنها متكررة الحدوث مع البدء باتخاذ المنحى الماكروبيوتي تبدأ الإفرازات في الازدياد في ذلك الوقت أو قد تبدأ بعد أن كانت غير موجودة من قبل. ويوضح ذلك أن الجسم يقوم بغسل نفسه من التراكمات القديمة، وتتوقف جميع الإفرازات المهبلية بعد ممارسة المنحى الماكروبيوتي لفترة. وبعد التخلص من تناول جميع منتجات الألبان والأطعمة المحتوية على الزيوت والدهون ومنتجات الدقيق والأطعمة الأخرى المنتجة للإفرازات المخاطية، تساعد العلاجات التالية في إيقاف الإفرازات المهبلية:

١- حمام الورك الساخن: ينبغي تحضير السائل الخاص بهذا الحمام بالأوراق المجففة . ماء «هيبايو» (رقم ٦٠٣) . قومي بغلي باقتين أو ثلاث من الأوراق المجففة (هيبا) لعشرين دقيقة في ٣ ليتر من الماء، ويمكنك إضافة ملح البحر أو « كومبو» أو كلاهما إلى ذلك. صبي هذا الماء داخل حوض صغير وأضيفي حفنة أخرى من ملح البحر. امكثي من عشر دقائق إلى خمس عشرة دقيقة في هذا الحمام الساخن مع غسل منطقة أسفل الأمعاء فقط. فإن لم تستطيعي الحصول على الأوراق المجففة فيمكنك استعمال الماء الساخن الذي يذيب فيه عدة حفنات من ملح البحر لهذا الحمام (حمام ماء الملح الساخن رقم ٦٠٥).

٢- ينبغي عمل النضح المهبلي بعد أخذ الحمام مباشرة. يمكنك الاختيار بين عدة أنواع من السوائل. قومي بتحضير ما يقرب من ليتر من حمام النضح.

- شاي «البانشا» المالح (رقم ٧٠٢).
- شاي «البانشا» المضاف إليه ملح البحر بأقصى كمية يمكنك حملها بين إصبعيك وعصير نصف

ليمونة أو ملعقة صغيرة من خل الأرز. استخدمي هذا السائل في درجة حرارة الجسم.
- ماء «هيبا» (رقم ٧٠٣).
- قومي بغلي النباتات الخشنة كثيرة الأوراق مع «الكومبو» ورشحي الماء وأضيفي الملح.
- ماء لوكورم المالح.

- عصير «أومبوشي»: قومي بغلي اللب المعصور لثلاث ثمار من الخوخ لمدة ٢٠ دقيقة. لا تنسى أنه ينبغي ترشيح هذه السوائل قبل استعمالها، وينبغي كذلك تبريدها عند درجة حرارة الجسم. استخدمي هذا العلاج (حمام الورك متبوعاً بالنضح) لخمسة أيام إلى أسبوعين (بتوسط ٧-١٠ أيام). واستمري في استخدامه مرة كل أسبوعين أو كل شهر.

٣- وهناك إمكانية أخرى للعلاج وهي استخدام صمام (سدادة قطنية) الزنجبيل- الزيت، اخلطي بعضاً من زيت السمسم مع ربع فنجان إلى نصف فنجان من العصير المستخلص من الزنجبيل المبشور، انقعي صماماً (سدادة قطنية) مهبلية في هذا الخليط وادخليه إلى المهبل واتركيه في موضعه لمدة ساعة، ثم قومي بشطف المهبل بأحد السوائل السالفة الذكر، فإذا سبب خليط الزنجبيل- الزيت تهيجاً فقللي كميّة الزنجبيل في البداية ثم ارفعيها تدريجاً، كرّري هذا العلاج مرة كل يوم و لمدة أربعة إلى ستة أيام.

# ٥٦ فقد الحيوية

رغم أن فقد الحيوية له عدة أسباب، فإن أغلب الحالات هي:
- سوء الهضم الذي ينتج عنه فقر الدم أو سوء التغذية.
- الإفراط في استهلاك الأطعمة المملحة.

ومن الممكن تجربة العلاجات التالية:
- ضع كمادة الزنجبيل (رقم ٥٠١) على الأمعاء.
- تناول حساء «ميزو» مع «الموتشي» أو مشروب «ميزو- الكراث الأندلسي» (رقم ٢٢٠)
- تناول مزيداً من مساعدات الهضم كالمقبلات والأطعمة المخمرة «أوم- شو- كوزو» (رقم ٢٤٥) أو «أوم- شو- بان» مع الزنجبيل (رقم ١١٤).
- استخدم مزيداً من «التيمبة» أو «سيتان» أو السمك.
- قم بتحضير فول الصويا مع «الكومبو» (رقم ١١).
- تناول «سمك الشبوط» (رقم ٤٦).
- تناول «تكا» رقم (١٠٥) كبهار.

- شاي جذور الهندباء البرية(رقم ٢٢٦) أو شاي بذور الأرقطيون (نبات شائك) (رقم ٢٣٤) أو شاي نبات آذان الجدي السناني (رقم ٤٠٢).

- وعندما يتضح أن السبب هو الإفراط في تناول الأطعمة المالحة فتناول المزيد من المتنوعات كالسلطة الطازجة والفواكه وعصير الفواكه.

## ٥٧ القيء انظر الغثيان

نضغط على حلمة الأذنين ونشد نقاط وراء الأذن.

## ٥٨ الضعف

أنظر فقد الحيوية.

## ٥٩ الديدان

**١- حاول تفويت وجبة الافطار والغذاء، وعندما تبدأ بالشعور بالجوع فعلياً، تناول حفنة واحدة من الأرز النيء (اترك الأرز في الفم ليتشبع بالريق قبل أن تحاول مضغه) ونصف حفنة من البذور النيئة (بذور اليقطين وبذور دوار الشمس) ونصف حفنة من البصل النيء أو الكُراث الأندلسي أو الثوم، انتظر ساعتين أخريين قبل تناول هذه الوجبة الماكروبيوتك العادية، تناول ذلك لثلاثة أيام على التوالي وكرره من أسبوع إلى عشرة أيام لاحقاً.**

**٢- تناول «حبق الراعي - موتشي» (رقم ٣٧) والحنطة السوداء، ويمكنك تناول الحنطة السوداء «كسوبا» أو عمل عجينة من دقيق الحنطة السوداء على هيئة كرات وتناولها نيئة.**

**٣- أنواع معينة من الشاي، وشاي «حبق الراعي» (رقم ٢٢٩) أو شاي الأقحوان (رقم ٢٣١) أو شاي أعشاب بحر كورسيكا (رقم ٢٤١) وشاي أعشاب بحر كورسيكا أكثر فائدة للأطفال.**

**٤- بزر يقطين. حقنة ماء وسكر ثم حقنة ماء وملح.**

# ٦٠ الزكام وافراز البلغم والتهاب اللوزتين

نذيب ملعقة «كوزو» بكوب ماء بارد ، ثم نضعها على النار بعد إذابتها ونضع نصف خوخة أومبوشي في فنجان مع قليل من سائل «كوزو» البارد ونذيبهم ، ثم نضيفهم إلى السائل على النار ونحرك إلى أن يغلي المزيج ويصبح شفافاً ، ثم نرفعه ويشرب فاتراً .

. وصفة أخرى للزكام والبلغم والربو: ملعقة كوزو + بودرة اللوتس نفس الطريقة السابقة نضع كوزو على النار حتى يغلي ثم نتركه حتى يفتر ، ثم نضع ملعقة من بودرة اللوتس ونحرك حتى تصبح شفافة ثم نشربه.

- للزكام: الأومبوشي (مضاد حيوي) تؤخذ منه ملعقة واحدة يومياً.

# ٦١ التهاب ووجع المفاصل

لالتهاب المفاصل: نقوم بتحميص فنجان من الأرز الكامل مع القليل من زيت السمسم حتى يصبح لونه ذهبياً ثم نضعه على النار حتى يغلي، نضيف القليل من الملح البحري، نتركه على نار هادئة حتى يصبح الأرز طرياً، وحتى يتبقى حوالى نصف المقدار. يمكن تناوله مع الأومبوشي المملح.

لوجع المفاصل: يمكن استخدام كمادة الزنجبيل رقم (٥٠١) التي تخفف العديد من أنواع الآلام الحادة مثل آلام الروماتيزم والتهاب المفاصل.



# ٦٢ تنظيف الأذنين بالشمع

## كيف يعمل شمع الأذن

يؤدي شمع الأذن عملاً فيزيائياً وحسب. إن فعل امتصاص الضوء (مفعول المدخنة) وحركة اللهب تؤدي إلى اهتزاز الهواء في شمعة الأذن، مولداً مفعول الرسالة على طبلة الأذن.

يسبب ذلك شعوراً ممتعاً من الدفء وتوازن الضغط في الأذنين والجبين والجيوب. إنه شعور مسكن ونافع في ألم الأذن والصداع و(ضجيج جلبة وش الأذن) والكرّب والعصبية. إن هذه الفوائد قد استشعرت طوال خمس عشرة سنة من التجارب، وتم تأكيدها من قبل آلاف الأطباء، في أرجاء الكون كافة.

إن هذا المفعول الفيزيائي يظهر غالباً بعد العلاج كملطف ومهدىء وبخاصة للضغط والألم اللذين يصيبان منطقة الأذن والرأس.

يسبب العلاج أيضاً، وعلى نحو تلقائي، تحرير التنفس الأنفي، حتى ولو كان الأنف منسداً قبل العلاج.

لاحقاً، تؤدي العملية بكاملها إلى استرخاء رائع، وشعور عميق بالأمان والسعادة الذي قلّما يشعر به الإنسان.

مقطع الأذن



## تعليمات

يبلغ طول شمعات الأذن حوالى ٢٢سم وزمن اشتعال يراوح بين ١٠-١٢ دقيقة. تستعمل شمعات الأذن وهي مشتعلة. احترس من خطر امتداد النار!



لاعتبارات أمنيَّة. لاننصح أبداً القيام بمعالجة نفسك بنفسك. إن ذلك يجب أن يتم من قبل شخص آخر.

إن ذلك يؤمن سلامتك خلال المعالجة ويتيح لك استرخاء عميقاً.

قبل أن تبدأ. ضع في متناولك كوباً من الماء، من أجل القيام بإطفاء شمعة الأذن عند اللزوم.

**هل تشكو من أمراض مزمنة أو حادة؟ هل تظن أن المعالجة بشمع الأذن قد لا تصلح لك؟**

في هذه الحالة يجب أن تلجأ إلى إخصائي بالمعالجة بأي ثمن ليشير عليك بما يجب فعله. وبشكل خاص، لا ننصح اطلاقاً باستعمال شمع الأذن في حال ثقب طبلة الأذن أو في حال غرس أنبوب بضع الطبلة ويطبق الشيء نفسه عند الإصابة بجميع أنواع إلتهابات الأذن، أو الأمراض الجلدية داخل الأذن أو حولها.

وفي أحيان عديدة تمّ إيراد تفاعلات أرجية (حساسيَّة) تجاه بعض المقوِّمات يتخذ ذلك شكل حك عضوي يمكن إزالته بواسطة قطرة أذن ملائمة.

إن المعالجة بشمع الأذن هي على مسؤوليتك الشخصية؛ فإذا اتبعت التعليمات بدقة وعناية، كان التطبيق سهلاً وآمناً.

## الاستعمال الآمن والسهل لشمع الأذن

**التحضير**: قبل أن تبدأ، اعمل على إيجاد جوٍّ من الاسترخاء. إن شيئاً من الموسيقى الهادئة والزيوت العطرية تقوم بذلك خير قيام.

سوف تختبر المعالجة بشمع الأذن على نحو أشد إذا احتفظت بعينيك مغمضتين يجب أن تكون الحجرة خالية من أي تيار هوائي لكي يتم اشتعال الشمعة ببطء. استعمل غطاءاً للحفاظ على دفء جسمك، ثم اضطجع على أحد جنبيك متخذاً وضعاً مريحاً.

اجعل رأسك على وسادة على نحو تصير فيه القناة السمعية في وضع عمودي.

إن حدوث تيار كهربائي في الغرفة خلال اشتعال شمعة الأذن. يمكن أن تؤدي إلى أن بعض جسيمات الرماد غير الحار تحدث فرقعات بجوارشمعة الأذن. ولكي يصار إلى الحفاظ على شعرك وثيابك، يحسن بزميلك أن يضع غطاء حول السطح المعالج.



**الإضاءة:** عندما تتم التحضيرات، يجلس زميلك إلى جانبك، على نحو مريح.

عليه إذ ذاك أن يضيء الشمعة من جانبها الذي لا يحمل مادة مكتوبة ثم ضع الطرف غير المشتعل برفق داخل الطرف الخارجي للقناة السمعية.

يُصار إلى تحريك ضوء الشمعة يمنة ويسرة إلى أن يتم إحكام إغلاق القناة وتكون شمعة الأذن في موضعها عندما تبدأ بسماع الفرقعة المريحة وهسهسة اللهب.

خلال العملية بكاملها يقوم زميلك بتركيز شمعة الأذن في مكانها بثبات؛ ويعمل على أن يكون الشعر دائماً بعيداً عن اللهب.

**الإحتراق إلى الأسفل:** من الضروري دائماً إضاءة شمعة الأذن من الطرف غير الحامل لمادة مكتوبة، المواجه لمرشح الأمان. لا تُترك الشمعة حتى تنطفىء، بل تترك على الأكثر حتى يصل الإحتراق إلى ١ سم فوق الخط الأحمر.

حرك برفق ما تبقى من شمعة الأذن وأطفئه في قدح الماء الموجودة إلى جوارك.

**عالج كلتا الأذنين** : ينصح بشكل عام أن يصار إلى معالجة كلتا الأذنين، الواحدة بعدالأخرى، كل واحدة منها بشمعة أذن خاصة بها. بعد ذلك، يصار إلى إزالة المتخلف من المواد المتكثفة والمترسبة على شعيرات الأذن.

**الخزن:** حاول أن تخزن شمع الأذن داخل كيس محكم الإغلاق عازل للهواء وفي مكان جاف وبارد.

## شكر خاص

إلى كل من أسهم وشارك في أي جهد إيجابي أدى إلى ظهور هذا الكتاب بحلته الجديدة وأخص بالشكر تلك «الجندي المجهول» التي آثرت أن تتوارى تواضعاً.









# صَيدَليّة المنزل

يشتمل هذا الكتاب على رؤية ماكروبيوتية للأمراض والعلاجات المتوافرة في حياتنا اليومية من أطعمة ومشروبات وكمّادات وعُصارات واستحمامات.. بالإضافة إلى إرشادنا إلى أفضل الطرق لحياة صحية وغذائية سليمة. إنه كتاب «عملي»، يناقش هذه المستحضرات المنزليَّة، وكيف يتم استعمالها، ويُفسر لك «كيف» و«لماذا» هي مفيدة وسهلة التحضير في المنزل. هذه المستحضرات جميعها فعالة ومعقولة الثمن وفي متناول جميع أفراد العائلة، وليس لها أي مفعول جانبي. كما أنها أساسية، من جهة تحضيرها وتطبيقها، لمبدأ الماكروبيوتك الأساسي «الين» و«اليانغ».

إن هذا الدليل التطبيقي الصغير الذي حَرره د. فان كوفنبرغ، قد نال شعبية كبيرة وحاز على اهتمام المعلم الأول ميشيو كوشي المعَد الأساسي لهذه المادة. وهو لا يطمح أن يكون دراسة نظرية، موجهة إلى المجتمعات الأكاديمية، بل إنه يتوجه قبل كل شيء إلى كل أفراد المجتمع الأصحاء منهم والذين يرغبون في المحافظة على صحتهم انطلاقاً من النظام الغذائي الشامل، وإلى المرضى الذين يبحثون عن بديل منطقي ومأمون العواقب وباعث على الشعور بالأمن والأمل ليستبدلوا معاناتهم بالصحة، وقد تم إغناء هذه المادة الرائعة بالصور التوضيحية اللازمة، كما قمنا بالتصوير الفوتوغرافي لمعظم المواد الغذائية غير المعروفة في عالمنا العربي.

الناشر



*010184*

دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع

بناية يعقوبيان - بلوك ب طابق ٣ - شارع الكويت - المنارة - بيروت ٢٠٣٦ ٦٣٠٨

لبنان - تلفاكس: ٠٠٩٦١١-٧٤٠١١٠ E-Mail: alkhayal@inco.com.lb